



アコースティックバンド「テノヒラ」のボーカル 愛南町出身の kiku さんがつづるふるさとエッセイ

—あいなん音故地新—

自分を知る

3月3日に開催された東京マラソンに鍼灸ボランティアとして参加してきた。毎年3万5000人を超えるのランナーが東京の街を駆け抜ける、言うまでもなく日本で一番人気の大会。鍼灸には毎年約1000人のランナーが来るらしかった。今年は3万8000人が走り、鍼灸ブースは途中、戦場のような忙しさになった。

鍼灸をしながら驚いたのはランナーのみなさんは自身の体のことをよくわかつとる、ということ。筋肉の名前、走るときや日常生活で動きの癖をよく知つとる。マラソンは同じ動きを淡々と繰り返す。やからこそ気づきやすいっていうのもあるやろうけど、それにしても知識の豊富さには感心した。ただ、単にネットから得た情報や自己流のやり方でケアして逆効果になっていることもあったりで、危険な面もあるな、と感じたのは正直なところ。そんな方々に東洋医学の知識を混ぜた違う角度からの怪我予防や、運動前後のケアのアドバイスをしながら鍼灸をしていくんやけど、思った以上に充実した時間で、勉強になった。

そして愛南町で開催されるトライアスロンやマラニックにも鍼灸を導入したい!と、改めて思った。自分の体を知ることが健康の第一歩。そのきっかけになるんじゃないかと思つとる。(テノヒラkiku)



御荘文化センター図書室より

“4月の新着図書ピックアップ”の紹介

【0・1・2歳 赤ちゃん絵本】

『じゅうじゅうじゅう』

あずみ虫(著)

福音館書店(発行)

柔らかくてフワフワした存在から、うれしい、ねむい、きもちいい、おいしい、いやなど、自分の感情を少しずつ出してくる赤ちゃん。大人が思うよりずっと、絵本の言葉や絵を楽しんでいます。じゅうじゅうじゅうとフライパンで焼くのは何かしら。赤ちゃん釘付け。試しに読んであげてください。



【小説】

『存在のすべてを』

塩田 武士(著)

朝日新聞出版(発行)

2024年本屋大賞ノミネート作。30年前に発生した「二児同時誘拐事件」。担当刑事の訃報を契機に新聞記者の門田は調査を再開し、被害男児の「今」を知る。緊張感ある話の中にほのかな恋愛や、家族の温かな情景が盛り込まれていて、丁寧な人物描写が際立つ。



御荘文化センター図書室では、毎月「御荘文化センター図書室だより」を発行しています。図書室だよりを通じてピックアップ図書以外の新着図書情報やそのほか新しい情報を皆さまに発信しています。町のホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。



愛南町
ホームページ