

# わんぱく学園ニュース

平成22年 3～4月号 No146

畑や道ばたのどこにでも見かけ、茎も葉も白い綿毛におおわれ、春から夏にかけて頂にひとかたまりとなった小さな黄色い花…そう母子草(ははこぎ)の花が咲く頃…。御形(ごぎょう)よもぎとも呼ばれ、摘んで草餅としたものを「母子餅」というとか。母子という名に何となく情がただよう春の七草のひとつ――。

「面影を、たどりて香る、母子草」時を越えた最も深い母と子。今亡き母を思い出させる～土江

## 深呼吸

陶芸家 安食ひろ

暇にまかせてボーとしていると色々に変なことを考える。深呼吸についてNHKの体操などを聞いてて、いつも“これって変だ”と思いつつも、『呼』は息をはくこと、『吸』は息を吸うこととすれば、深呼吸は大きく息を吐く、肺の隅々の汚れた空気をゆっくりと吐き切る。すると自然に今度は新鮮な空気が肺の隅々にまで入り込んでくる。最初に大きく息を吸ったのでは、汚れた空気を圧縮するだけで次に、さき程の新しい空気を吐いたのでは…ちょっと変だと思いませんか？

禅の呼吸法でも、下腹部の丹田を引っこめて、ゆっくりと息をはいて、すると自然に吸わなくても空気が入ってくる。これが本当の深呼吸ではないかと思う。

NHKのラジオ体操の“は～い大きく手をあげて大きく息を吸って”、“は～い大きく息をはいて……”は逆である。いくら、天下のNHKであろうとも。

呼吸と一緒に何事も雑念をゆっくり吐ききると新しい意欲が新しい空気と共に入ってくる。

といっても最初は、余りうれしくないニュースが多く、不景気な話が多く空気も汚れているようである。

深呼吸をするならば、緑の木の下か、綺麗な花のそばが良さそうである。

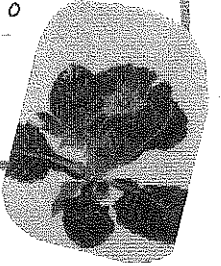
ひとりっきりで……。

今日までわんぱく学園で大変お世話になり、今は天国に召された3人のすばらしい先生への想いを、18年前よりわんぱく学園に遊びに来てくれている曾田亮君が書いたものです。

## 天国へのメッセージ

曾田亮

天国で、土江稔先生、飯塚真澄先生、山本陽子先生、わんぱく学園しているかも！天国には、台所も机もあっていろいろな器もまたいっぱい作ったり料理もせんたくもしているでしょうね。天国に行くのは無理だけど会ってみたいですが、どう？しょうがない。



3月・4月の「わんぱく学園」のメニューは下記の通りです。

3月21日	生活バスに乗り平田の春探し (担当 平井好・土江和世) ・バス代100円(バス賃不足分とおやつは学園で準備)
28日	粘土でおひな様作りしよう? (担当 安食ひろ・土江和世) ・場所 アトリエ「おちらと」
4月 4日	お花見&ごみ拾い(行先:愛宕山)(担当 山口好・常賀龍) ・集合場所:平田中学校玄関前 ・ごみ袋は学園で準備 ・おにぎり、水筒準備してね
11日	粘土コネテして遊ばない? (担当 安食ひろ・土江和世) ・場所 アトリエ「おちらと」 ・材料費 200円
18日	竹ん子掘り す～か (担当 福田絵・常賀龍・土江和世) ・集合場所アトリエ「おちらと」・行き先 原周弘さん宅(野御) ・おにぎり、水筒準備してね ・参加費 200円 ・お家にスコップ等がある人は準備してね
25日	スケッチして遊ぼう! (担当 槇野麟・常賀龍) ・行き先:平田本陣記念館玄関前 ・バインダー、画用紙、絵の具等は学園で準備します ・水筒は準備してね ・材料費 200円(不足分は学園で準備します)

★始時間9時50分 ★始場所 指定の場所へ直接行って下さいね

★学園問い合わせ先 :土江(携帯 090-7774-5913) (文責 土江 和世)