

令和2年4月13日

奈良県支部会員の皆様

日本健康太極拳協会
奈良県支部 支部長 井上 良彦

新型コロナウイルスの感染防止対策として不自由な生活を送っておられる会員の皆様に支部からのメッセージをお伝え致します。

奈良県支部行事は、2月に予定していた「落語会と太極拳」、4月の「唐招提寺の集い」「講師会」、6月の「第20回定期総会と夏の研修会」を中止致しました。また、支部内の教室では3月～4月に亘り殆どが休講され、一部教室では細心の注意を払いながら公園など屋外で三密（密閉・密集・密接）を避けての活動を続けておられます。本部教室も同様に当面の間、休講措置を継続しています。

太極拳は仲間と一堂に会し、呼吸と心と気を合わせることで一層の効果があるのですが、残念ながら人との接触を極限まで減らすことが感染防止の基本ですから今暫く我慢が求められます。

支部では、このような厳しい状況下でどのような活動ができるのか、メールを通じ役員間で日々議論しているところです。至近に実施すべき事項、中期的に実施すべき事項、時宜に適った情報・施策を発信してまいります。

人との接触を極限まで減らしても、決して心まで孤立してはいけません。皆さんには奈良県支部1,200名の仲間がいるのです。この絆を大切に守っていきましょう。そして、支部行事が開催できる日を想いながら待っていて下さい。

そこで、以下についてお願いします。

- ◆ 皆さんの近況を多くの会員間で共有することで、仲間の存在を身近に感じ、決して一人ではないことを確信していただけるよう臨時広報誌を編集します。原稿を募集いたしますので私宛てに郵送していただきますようお願い致します。

〒630-8101 奈良市青山7丁目157番地 井上良彦

- ◆ 今の制約下で出来ることに集中し、楽しむことが重要です。普段から自宅での太極拳を勧めています、教室に行かないとできないものです。この制約を契機に、自宅や散歩の途中で立禅・スワイショウ・八段錦・スワイショウ・立禅を実施する習慣をつけましょう。特に、立禅は神経を研ぎ澄まし、内なる変化に心を向け、その変化を楽しんで見つめていきましょう。なかなか内なる変化を感じることは難しいですが、微小な変化を感じれば、繰り返すことで、大きな変化を感じる事が出来ます。是非試して下さい。

以上、当分は今の生活が続きますが、今できることを楽しんでいきましょう。そして終息後の活動再開を念じればやがて花は開きます。