

雑木林ファンクラブ 通信

住所: 〒247-0013 横浜市栄区上郷町 1562-1 「横浜自然観察の森」 Tel:045-894-7474

身も心もかるやかに

人は、人から美しき心と喜びや勇気を受けているかぎり、若さを保ち、希望と共に生きていける。

友人からのメッセージの一部

私ごとで恐縮ですが

腰部脊椎管狭窄症(腰骨の下から3、4番目あたりが左に曲がって、神経を圧迫しひどい腰痛をおこした)の手術を一年前に受けた。その八ヶ月ぐらい前から腰痛の為あんまり歩いていなかった。足が弱ってしまった。術後、痛みは殆ど無くなった。しかし、足の筋が伸びなくて、ポチポチ歩きしか出来ない、躓くと物を倒すようにバツリと倒れる。何度か転んだが幸い骨折はまぬがれた。昨年は足のリハビリに努めた。

往復およそ二時間の散歩コースの途中、ゆるい坂道を上りきった所の公園で、太極拳をしていた山林さんに会いその仲間からも勧められて、太極拳の練習を始めて四ヶ月余り、微笑みの挨拶から始まり、すばらしい日の出を拝み、輝く太陽の光をあびて元気をいっぱいもらって、体操を始めます。八十の手習いで、覚えがわるく、忘れっぽい私が先生や周りの仲間に励まされ楽しく続けています。健康に戻りつつ有ることを感謝しながら私の幸せな一日が始まります。

最近、リハビリの効果がでてきた。足の筋が元のようにのびて、歩き易くなった。

雑木林ファンクラブの仲間とも再び楽しく活動できる日も遠くないと胸をはずませています。

太極拳を習うことは、心身ともに良く、頭の体操にもなり、怖いボケをやっつけられ、また、すばらしい仲間がたくさん出来て、楽しみも増えてこんないい事はありません。

私の願いは心身とも健やかに、何時も微笑みを忘れず、少しでも役に立つボランティア活動を皆さんと共に続けていきたい。何事にも至らぬ私ですが今後ともご指導よろしくお願い致します。

玉木敏夫



1. 2012年1月の活動報告

- ① 1月7日(土)晴 26名 七草粥
- ② 1月14日(土)晴 18名 間伐(トウネズ、シュロ)、スプリングフェア準備
- ③ 1月21日(土)曇/雨 13名 下草刈り(サクラ林)、スプリングフェア準備、運営会

2. 運営会<1月21日>報告

- ① 2月度計画:3項参照
- ② スプリングフェア内容について
 - ・ 材料:概ねOK(竹は1月28日(土)に少し取得)
 - ・ 現地イベント:竹とんぼ作り・コースター作り・丸太伐り・やじろべい作り?・ホルン演奏・駕籠かき
 - ・ 木工品販売:竹炭・木竹酢等ほぼ例年通り
- ③ 来年度の役員について 江崎さん・工藤さん・鬼塚さん再任予定。
他薦のあった何人かに、関根より声掛けする。
立候補される方は、関根まで連絡ください。
- ④ ガールスカウト支援
「ガールスカウトの森(氷取沢市民の森・いっしんどう広場近く)」管理支援の要望が来ているが、例年と内容が異なる様子 → 内容がもっと詳細になったところで検討する。
- ⑤ 2月11日(土)は、9:30から森の家にて、2005年策定の保全管理計画について改めて解説があります。説明は観察の森センターレンジャです。2012年度より、行政主体で保全管理計画の見直し作業が行われますので、再度きちんと確認しておきましょう。
- ⑥ 生きもの講習会「タイワンリスのくらしを知ろう」が、2月26日(日)10~15時・森の家にて行われます。詳細や申し込みはセンターまで<2月17日締め切り>。

3. 2月度活動予定

- ① 1月28日(土) 竹林整備 スプリングフェア準備
- ② 2月4日(土) トウネズ間伐(トレイル脇) スプリングフェア準備
- ③ 2月11日(土) 9:30~保全計画(現行)勉強会<森の家> 炭小屋は開けません
午後・スプリングフェア準備ほか
- ④ 2月18日(土) クヌギ林調査 スプリングフェア準備 運営会
- ⑤ 2月25日(土) トウネズ間伐(池の上斜面上西側トレイル脇) スプリングフェア準備

4. 編集後記

- ① 今回の巻頭コラムは玉木さん。手術を受け太極拳に出会い、再び楽しい日々を送ることが出来るようになったんですね。積極的に動くとか何かに出会えるもののように。(コラムの日の出は、ネットのフリー画像を使用しました)
- ② 友の会総会が、4月8日(日)13時~開催されますので、予定を入れておいてください。

以上