



しよき

ぜんくしろだより



全釧路教職員組合・書記古川和美

2020・2・21

‘19年度 NO10

身体にきもちーいい〜♡ヨガ



2月9日（日曜日）女性部厚生行事ヨガにはじめて参加してきました。講師はヨガを始めて30年超えるという先生。

マットの上に座り“むー”という発声から始まります。足を伸ばしてうつぶせになって顔を上げる。“痛かったら無理しないでいいですよ”と先生が優しく声をかけてくれます。

体を右にねじって顔は正面・・仰向けになって両足を30度、45度、70度、90度・・（腹筋がじんわりと鍛えられます）座り姿勢で両足を180度開いて、身体を前へ倒し、両肘を床につけます。“腰をストンと落とすとやりやすいですよ”“ゆっくりとした動きですが、次々と姿勢、身体各部の角度が変わり、腕、足、肩、腹部、背中、それぞれの筋肉が鍛えられる感じがします。約1時間半ゆったりと時間が流れます。最後にはマットに座り、“むー”という発声で終了しました。先生の発する声も耳にとっても心地よくつい引き込まれてしまいます。「今回に限らず継続してできるといいですね」「50肩にもよさそう」という参加者からの感想です。ちなみに先生は50肩を克服したそうです。ヨガ!!いいですねえ。参加者は6人、退職教（退職教職員の会）の方も来てくださり、柔らかい動きを披露してくださり盛り上がりました。女性部のみなさん、お疲れ様でした。



熱いお話聞きました!!第4回連続教育講座

毎年恒例となりました。今年度最後の連続教育講座（2月11日）には退職される全釧路組合員の方のお話を聞きました。今年は坂本先生と内山先生のお話です。“お話しできるかどうか…”と消極的だったそうですが、学生時代のお話から、他県でのお話し等、あっという間の4時間でした。まだまだ聞いてみたい…そんなお話でした。



「おしつけられるものは嫌い」(坂本先生談)とおっしゃるように、教育実践にもその姿勢は変えず、子どもたちが生き生きと活動している姿が写真におさめられていました。おしつけではなく個人の尊厳を大切にする教育、それは平和運動でもあり、組合員としての誇りなのだなって思いました。

美術が専門の内山先生からは美術作品の数々の写真が紹介され、お話も興味深く聞きました。お二人のお話を聞けなかったという方は退職者激励会（3/25予定）にぜひ参加して、お話を聞いてみてください。お二人の先生方ありがとうございました。