

太極拳の練習をしてきたら、通りすがりの人	コ罗纳禍で運動不足を感じ、除ヶ戸公園で	ふれ合える楽しいひと時だ。	せに來てくれる。孫のような子どもたちと、	陰で遊びながら、蟬の抜け殻やらカエルを見	いおしゃべりタイムに入る。子どもたちは木	は休憩に入りに、石のベンチに座りながら楽し	学童の子どもたち屋外に出て來ると、体操	く、厳しい暑さも忘れられる別世界のようだ	木が多く木陰が広いので、風が通り抜け涼し	ジオ体操と太極拳をやっている。小学校は大	てもらい、五丁目クラブのメンバーたちとラ	夏休みの間は、寺原小学校の木陰を使わせ	校庭の土がキラキラと輝いて美しい。	体を動かすことが気持ち良い。青空と白い雲、	しぶりに会って、音楽に合わせラジオ体操で	とのメンバートモ会えなかつたが、今日は久	梅雨のような長雨が続き、五丁目クラブ						「五丁目クラブ」の仲間たちと
----------------------	---------------------	---------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---------------------	-------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	--------------------	--	--	--	--	--	----------------

凹	と	実	を	く		き	少	ど	子	る	が	ー	料	ユ	か	五	つ	太	か
ん	か	際	す	の	コ	る	し	の	ど	音	聞	カ	で	ー	ら	防	集	極	か
だ	、	体	る	公	ロ	よ	ず	人	も	楽	こ	ー	あ	ル	功	ま	拳	ら	
と	肩	操	こ	園	コ	う	つ	は	の	を	え	と	る	が	へ	っ	を	を	
か	こ	を	と	に	ナ	に	体	太	頃	選	る	無	。ス	あ	気	て	始	掛	
、	り	や	は	集	禍	な	で	極	か	ぶ	。皆	線	マ	る	功	く	め	け	
気	が	り	と	ま	で	っ	覚	拳	ら	よ	さ	で	ホ	の	〜	れ	た	ら	
功	無	始	て	り	自	た	え	が	慣	う	ん	繋	に	で	そ	て	。ご	れ	
を	く	め	も	、	宅	の	て	難	れ	に	が	ぐ	音	、	し	、	近	た	
や	な	た	楽	体	で	で	、	し	親	し	心	と	楽	い	太	ラ	所	の	
る	っ	ら	し	を	過	嬉	今	く	し	て	地	、	を	る	極	ジ	の	が	
と	た	、	く	動	ご	し	は	感	ん	い	よ	野	取	。そ	拳	オ	か	き	
気	と	膝	、	か	す	く	音	じ	で	る	い	外	り	れ	を	体	っ		
持	か	の	元	し	時	思	楽	ら	い	。ラ	と	でも	入	ぞ	、	操	か		
良	、	痛	気	て	間	う	に	れ	る	ジ	思	美	れ	れ	朝	第	た		
い	お	み	が	お	が		合	る	が	オ	っ	し	、	の	一	一	ち		
と	腹	が	出	し	多		わ	よ	、	体	て	い	、	ス	、	第	も		
か	が	消	て	ゃ	い		せ	う	ほ	操	く	音	ス	ケ	二	二	少		
、	少	え	く	べ	中		て	だ	と	は	れ	楽	ピ	ジ	、	ず	し		
良	し	た	る	り	近		で	。こ	ん							ず	ず	と	

