

たまちゃん通信

平成 28 年 2 月発行 74-1

発行：日本のお手玉の会本部 〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号
TEL：0897-32-0302 / FAX：0897-32-0311 まず、
e-mail:honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

集中力UP & 認知症予防!?! すごいぞ「お手玉」

NHK『あさイチ』スゴ技Q！小豆にもっと光を！

NHKテレビの人気番組『あさイチ』で、平成 28 年 1 月 19 日(火)、「スゴ技Q！小豆にもっと光を！」の特集が放送されました。

番組では、小豆を美味しくいただく料理法が紹介されました。つづいて、「昔はお手玉に小豆を入れてものですが、そのお手玉に嘘のようなほんとうの話！」と、「すごいぞ『お手玉』」のタイトルで、お手玉の効用が、科学的な実験結果を交えて紹介されました。

まず、日本大学で脳を研究している森昭雄教授(日本のお手玉の会顧問)が登場し、「お手玉で遊ぶことで、集中力アップや認知症の予防ができる」とのお話から始まりました。

その理由は、「脳を活性化させるため！」と説明され、お手玉をゆった時の「シャリシャリという音」(聴覚)、



(百花ちゃん(10)の見事な5個ゆり)

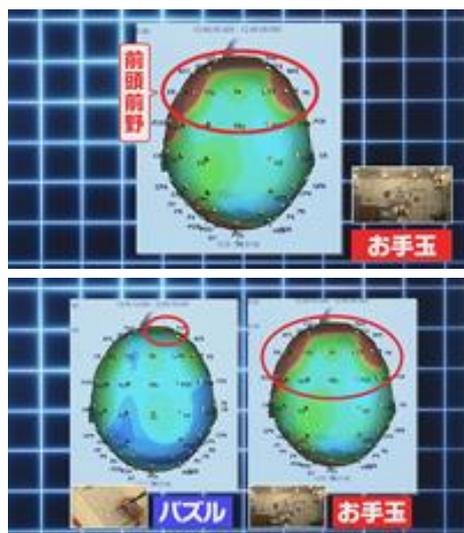
「やわらかい手触り」(触覚)、「瞬間的な判断」が、脳の大切な部分のひとつ“前頭前野”を刺激するからだ、と解説していました。

森教授の研究室で、実際に脳波を測定してみると、確かに前頭前野が活性化！していました。(写真左上)

また、むずかしそうなパズルを説いているとき(写真左下の左部分)よりも、2個のお手玉をゆっている時の方が脳は活性化していました。(写真左下の右部分)

しかも、2個のお手玉を利き手から上げるときより、利き手でない方の手から上げる反対回しの方が、より効果的だということも証明されました。

番組では、「学校の休み時間や家事の合間にお手玉で遊ぶと、集中力が高まり、学力アップや効率につながる



るそうです」と、お手玉遊びをすすめていました。

この番組でお手玉を披露していたのは、三重に住む大道芸人の吉田貴彦さんと、お子さんの10歳と9歳のかわいい姉妹でした。お姉ちゃんは、両手5個ゆりを軽々とやってのけ、頭に脳波測定の装具をつけても、変わりなく5個をゆりつづけていました。(写真上)

番組に出演していたタレントの優木まおみさんは、「お手玉は、祖母に作ってもらい、遊び方も教えてもらいました。でも、3個はどうしてもできなくて、お手玉は挫折しました。しかし、2個のお手玉で、脳が活性化し、集中力アップになり、認知症の予防になるのなら、お手玉を始めます」と話していました。

(記事は、NHKのホームページを参考にしました。写真はテレビ画面から)

「ぬくもりを届けたい、手から心へ」.....

たまちゃん通信

平成 28 年 2 月発行 74-2

発行：日本のお手玉の会本部 〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号
TEL：0897-32-0302 / FAX：0897-32-0311 まず、
e-mail:honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

「楽しいわが家」の「雲子の詩帖」が詩集に

宮中雲子会長の傘寿の祝いに友人が発行

全国信用金庫協会は、お客様向けに昭和 28 年創刊の月刊誌『楽しいわが家』(写真右)を発行しています。この雑誌に『雲子の詩帖から』というページがあり、日本のお手玉の会の宮中雲子会長が、毎号、詩を発表しています。その作品をまとめた、詩集『雲子の詩帖』—楽しいわが家より—が発行されました。

ラジオから流れるエッセイと詩に魅せられ

冊子を発行したのは、現在、宮中会長が主宰する詩の勉強会『木曜会』の会員の寺澤朋子さんです。寺澤さんは、詩集の「あとがき」に、次のように書いています。

「宮中雲子先生は、平成 27 年、傘寿を迎えられました。おめでとうございます。

私が先生を知ったのは、昭和 49 年(1974)秋、NHK「夢のハーモニー」で、ラジオから流れたエッセイと詩を聞いてからです。銀行に勤めていた私は、いつも帰りが遅く、ホットするのは深夜に近い 11 時頃でした。そんな時、耳にした詩とエッセイに安らぎを覚えました。

それ以来、雲子先生のファンです。現在は木曜会で勉強させていただいています。長い間、励ましてくださった先生に何かしたくて、今回の詩集の運びとなりました。(写真下)

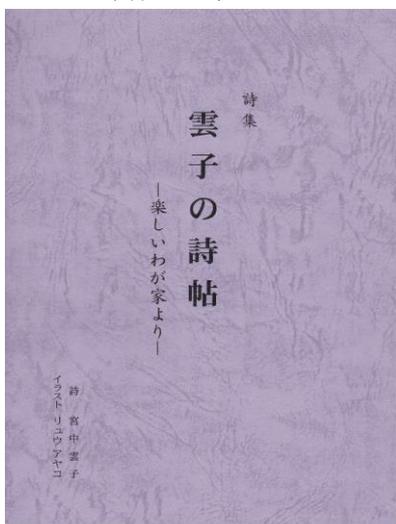
全国信用金庫協会発行の「楽しいわが家—雲子の詩帖から—」の中から、私が勝手に選んだ作品をまとめさせていただきました。編集にあたり全国信用金庫協会様、リュウアヤコ様に、ご了解をいただき感謝に堪えません。

雲子先生のご健勝とますますのご活躍を祈念いたします。

ありがとうございました。

平成 27 年 12 月

寺澤朋子



40 年間の作品の中から選んだ 41 編

詩集には、「まりもと私」「墨の香りに酔う」「あやとりのひもは」など 41 編を選んで、掲載されています。また、雑誌と同様にリュウアヤコさんのイラストが添えられていて、楽しい編集になっています。

宮中会長は、詩集の発行を次のように話しています。

「『楽しいわが家』に、毎月、『雲子の詩帖から』を書かせていただいていた 40 年ほどになります。いつかまとめて本にしたいと思うものの、なかなか実現できないでいましたところ、長年愛読してくださっている、友人の寺澤朋子さんが、私の傘寿の祝いにと詩集をつくってくださいました。思いがけない贈り物に感謝しています」

「ぬくもりを届けたい、手から心へ」

たまちゃん通信

平成 28 年 2 月発行 14-3

発行：日本のお手玉の会本部 〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号
TEL：0897-32-0302 / FAX：0897-32-0311 まず、
e-mail:honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

親子チャレンジ広場や子育ての和と輪と話

「宮崎おてだま通信」平成 27 年 12 月号が届く

宮崎お手玉の会(弘田和子会長)は、平成 27 年 10 月から 11 月の行事をまとめた会報「宮崎おてだま通信」27 年 12 月号発行し、このほど本部に届きました。

恒例の「都城霧島ファクトリー」の「親子チャレンジ広場」には、2 日間で 300 人が訪れました。

机の上に張った糸を挟んで、2 人が交互にお手玉を投げる(片方は小さなバケツ)ゲームが好評でした。

お手玉数投げにも、多くの小さな子どもたちがチャレンジ。「お手玉試験」では、いくつゆることができるかを競いましたが、子どもたちが次々に「先生数えて」と後をついてくるので、10 人でギブアップしました。

交流センターでは、「折り紙教室」を開催しました。子どもたちや、折り紙スキの方々、毎回、15 人ほど集まりました。その作品は、文化祭で発表し、好評でした。

文化祭では、谷口なが子ちゃんのブローチも販売しましたが、よく売れました。

フローランテ宮崎でハロウィンイベントを開催

フローランテ宮崎では、10 月の日曜日に、ハロウィンイベントを開催しました。楽しい仮装をして子どもたちと一緒に、スマートボールや皿回し、空き缶釣りなど、いつものゲームでにぎやかに 3 時間ほど、子どもたちと交流しました。

日が暮れても、ほの暗い明りの中で、「お手玉」や輪投げなどに挑戦する子どもたちで、大忙しの日となりました。

宮崎日日が 75 周年記念の「子育ての和と輪と話」

宮崎日日新聞の 75 周年イベント「子育ての和と輪と話」が、市民プラザで開催されました。「ぱれっと」は、パネルシアターとミニバルーンショー、親子お手玉遊びを。「市レク」は、ふれあい子ども広場を担当。

お手玉遊びでは、親子 15 組と遊びました。参加者に、お手玉遊びの楽しさを伝え、お手玉をプレゼントしました。

これからも、お手玉遊びを広げていきたいです。

宮崎市の「子育てフェスティバル」は、11 月 15 日に行われ、100 余りの子育て関係団体が、市民プラザに集まり、お互いに活動内容を発表しあいました。

ここでも、「ぱれっと」は、パネルシアターとミニバルーンショーを披露しました。キラキラ大きなお手玉を、キラキラバケツに入れる親子のゲーム試みました。大好評でした。

(写真は、「宮崎おてだま通信」平成 27 年 12 月号)

