春の到来

今年はとりわけ春が待ち遠しかった。私にとって、春は梅便りとともにやってきた。

春　その１

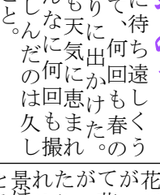
本当に待ち遠しくうれしくて、何回も春の花を撮りに出かけた。どの日も天気に恵まれた。こんなに何回も撮影を楽しんだのは久しぶりのこと。

３月12日、TPCのみんなで21世紀の森へ。紅梅も期待していた通りの２～３分咲きで迎えてくれた。

３月11日、上野牡丹園と湯島天神へ。湯島天神はちょうど合格祈願の絵馬で大賑わい。梅ちらほらと咲いているだけで、期待はずれだった。角度がとか１枚撮れなかなか難しい。

日差しは暖かく空は澄み、青く思いにカメラを構えた。思い最高の撮影日和。思い十分楽しめる公園だ。

20万株の花、花、花。園内も花いっぱい、メルヘンチックな船橋市のアンデルセン公園へ。白いチューリップがひときわ目立つ。とにかくたくさんの花が散らばっていてとか。大人も子どもも楽しめる公園だ。



4月15日、かわいい花びらが風に流れるさまはもうステキだろうなどとうどお花見の観光船が見えた。ちょうどシャッターチャンス！

梅はいつ見ても美しいなどと思いながら何度か撮ってみる。自信がばかりに、いい感じに枝が伸びている。こんな角度から撮りたかったと再開しよう。

春　その２

春の花と春の日差しに。身も心も元気になれた。冬の間怠けていた、私流健康維持の体操を再開しよう。

就寝前の４つのストレッチで真向法体操もどき。布団の上で行う。

お風呂上がりの体が温まっているときに行うと伸びが良い。

足の裏の外側を合わせて座る。いわゆるあぐらのように両膝が床につけば、背筋は自然にまっすぐに立つ。

両膝がゆるむとステキだろうなどとうどお花見の観光船が見えた。ちょうどシャッターチャンス！

４つの動作だが、３～４か月ぶりなので膝裏と太ももがとても痛い。この痛みがとれて私になじむまで１カ月はかかるだろう。

暑さ寒さがこたえる。十数年続けてこのストレッチだけは続けたから、せめてこの最後まで歩ける足を維持したいものだ。

きょんきょん

熱中症を考える

早くも４月末。時の流れ速く季節の進みを感じる。夏を迎え

私流健康維持の体操を再開し自分の足で歩ける健康を維持するために。

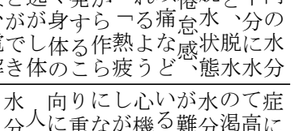
座り、手で足の指を持つ。二つ目は真向の姿勢という。

二つ目はひざを折って体を前に倒す。二つ目は足を前に倒して伸ばし、身体を前に倒す。この三つの姿勢ということ。

四つ目は足を開いて伸ばし、肩の力は抜く。真っ直ぐに立つように胸を張り、背中を真っ直ぐに伸ばし、肩の力は抜く。

この正しい姿勢を一つ一つ行う。

座った状態から上体を後ろにそらす（寝る形）。

４～５分で終了。

たった４つの動作だが、