

和やかに笑って 楽しめる 伝承文化

昔懐かしお手玉で老化を防止

お手玉の一番の効果は、皆に笑顔をもたらすことです

春田智明会長と「福岡お手玉の会」のメンバー
左から吉田嘉代子さん、林絢美(あやみ)さん、松本弘子さん▶

博多よかネタ
15分

色とりどりの手作りのお手玉。中はベレット、数珠玉など。規定は1個40g▶



▲中央区の長期入院のお年寄りが多い堤病院を訪問。中には70年ぶりにお手玉を握ったというお年寄りも



▲拍手に迎えられて、お手玉を披露



会場のお年寄りの歌に合わせて、ソーラン節を踊る▼



▲お手玉を渡されると、笑顔がこぼれる



「福岡お手玉の会」
 ・那珂川町中原 654-1-505
 ・092(954)0984
 ※NPO法人福岡県レクリエーション協会 加盟団体
 ◎7月24日(日)午前10時からアクション福岡多目的ホールで、NPO法人福岡県レクリエーション協会と共催で第2回お手玉遊び福岡大会を開催する

ふくおかトレンドを新発見
福岡 コロンブス

福岡コロンブス事務局 FAX:092(761)8138
 E-mail:colo@dankk.co.jp

◀手と手を取り合い、一緒に童謡「仲よし小道」を歌う

お手玉は年齢に関係なく誰もが楽しめる伝承文化。日本のお手玉の会福岡支部(「福岡お手玉の会」/会員約123人)は設立して3年。月2回の定例会を中心に、学校・公民館・老人保健施設などを訪問したり、指導者養成講習会を開いたりして、お手玉を広めている。

「施設などを訪れてお手玉を手渡すと、お年寄りの方々は笑顔で受け取って、真剣にゆります(※お手玉を投げることを「ゆる」と言う)。その姿を見ると、お手玉には忘れてはいけない何かがあると思うんです」と春田智明会長。

催しでは両手二個ゆり・片手二個ゆり、両手三個ゆりなどのほか、童謡やソーラン節などに合わせて演舞も行っ。

お手玉は健康にいい。投げ上げたお手玉が落ちてくる時間は0.6秒。二個ゆりをするには0.6秒に二個ゆらなければならぬ。普段使わない左手を使うことで右脳を刺激し、動体視力・反射神経の向上にもつながる。指先を使い、脳が活性化するので、認知症を予防し、病後のリハビリにも良いという。