

県立近代美術館 葉山

「陽光礼讃 谷川晃一・宮迫千鶴展」 1月15日(日)まで

同時開催「コレクション展2：光、この場所で 特集展示 坂倉新平」

画家・美術評論家の谷川晃一と、画家でエッセイストの宮迫千鶴夫妻による二人展です。伊豆高原のアトリエでの日々の暮らしや、自然へのまなざしをテーマにした、明るい色彩に満ちた作品を、葉山館という陽光あふれる場所で展示します。

同時開催のコレクション展2では、「光」をテーマとした作品とともに坂倉新平を特集します。

●学芸員によるギャラリー・トーク

「陽光礼讃」 12月18日(日)14時～14時30分

「コレクション展2」 12月10日(土)14時～14時30分

※申込み不要、無料(要観覧券)

●休館日 毎週月曜日と12月29日～1月3日までの年末年始

●問合せ ☎875-2800



▲宮迫千鶴《田舎の神様》
2005年 ミクストメディア

深夜に一人、腰痛解消の体操を試してみました。録画したテレビ番組で、腰痛の原因は「寝相が良いこと」にあると東大病院が発表したとか。

つまり、寝相が悪い、寝返りが多い方が腰に良いということですね。そのためには、大きい筋肉のストレッチをする、という内容でした。骨と関節の弱さが自分の弱点だと思っていたので、半信半疑でストレッチをやっていると、あら！2セット目で劇的な変化が。寝相の話でしたが、寝ていないのに腰痛が飛んでしまいました。

学生の頃の準備体操なんて適当で、いきなり走ってもひねっても全く問題なく、せめて稼働

町長と葉山のはなし

葉山町長 山梨崇仁コラム

Vol.30 試してガッテン
—腰痛を治すストレッチ—



▲今年の町民体力測定も
なんとか頑張りました

域を広げるウォームアップだけだと思っていました。しかし30代後半は違うものですね。ピキッとくる、アイタタとなる。以前とは違う意味で、アップとクールダウンの必要性を強く感じるようになってきました。昔はスポーツのためのストレッチが、今は日常生活のために必要になったということか……。

ちなみに、テレビではご年配の方々が「腰痛歴50年が解消した」とか、「ここ5年間一切腰痛がない」とか興味をそられる「体験者の声」がありました。

腰痛、皆さんは大丈夫ですか？東大病院の先生を町でもお呼びたいと考えていますが。

さて、またこうして一つ、「ご自愛ください」という言葉も心の底から訴えるべく大切なフレーズになったと、身をもってかみ締めている今日この頃の雑感でした。