

詩吟同好会へのお誘い！

日本の精神文化の一つが詩吟であり、詩吟には日本人の根底に流れる魂、
伝統文化の心情があります。

それが今、日本では忘れ去られようとしています。ハワイにはその日本の精神
文化、武士道精神、詩吟がまだ脈々と継承されています。

詩吟とは歌うのではなく、大きな声で漢詩を朗読をすることで、お腹から、丹田
から、体中の空気を声とともに全て吐き出します。それを吟じると言います。

詩吟は腹式呼吸で声を出しながら、すべての体内の汚れた空気を吐き出しま
す。大きな声を出すことで体内の邪気を体外に吐くことによって、心拍数を上
げることなく、血流を良くし、毛細血管の詰まりを除去し、尿酸値（疲労物
質）が下がります。

詩吟は吟じながら詩情をイメージし、詩の中の情景を視覚化し、映像化する事によって脳を活性化し、記憶力
をつけ、丹田呼吸で、腹筋も強くなり、喉の筋肉も鍛えられる為、誤嚥防止にもなり、詩吟は良い事づくめ・・・
高齢者のみならず若者にとっても最高の健康法です。

皆さんには詩吟は難しいものというイメージがあると思いますが、漢詩をそのまま読める人はあまりいませんが、
教科書にはすべてフリガナが付いています。

もちろん指導者が発声法から懇切丁寧に指導します。

皆さんの健康維持のためにも、日本伝統文化詩吟を継承する為にも、詩吟に興味のある方は、ハレの会・詩吟
同好会に是非ご参加ください。

お申し込みは、Tel: 808-351-1945 もしくは、メールで moto@artboardhi.com へご連絡ください。

開催日：毎月第2、第4週の水曜日

場所：The Art Board 2階 1255S. Beretania St., Honolulu HI 96814

駐車：向かいのSafewayの駐車場をご利用ください。

受講料：1回 会員：\$6.00 ゲスト：\$12 教本（1）：\$35.00 定員：8名

見学も可能です！！

指導者：國誠流・師範 江口國仁（素臣）

國誠流・範士 大槻國琴（悦子） 國誠流・範士 江口國李（純子）

