



# 木瀬川自治会 きせっ家・茶道



開催日:令和7年4月21日(月曜日) 13:00~15:00  
場 所:木瀬川公民館 1F和室

きせっ家(居場所づくり)では、初めて茶道を行いました。初めて行う方・以前茶道を行っていた人も、昔を思い出しながら楽しいひと時を過ごしました。

茶道には、**自律神経を整える効果**や、**集中力を高める効果**が期待できるので**脳トレの一環として取り入れました。**



~手製の花瓶・水差し~

## 【1、自律神経を整える効果】

イ、ゆっくりとした動きで姿勢が良くなり、呼吸が深くなる。

ロ、抹茶に含まれるテアニンが脳の興奮を抑え、気分を落ち着かせる。

ハ、客としてお茶を頂く際、丁寧に時間をかけて集中することで呼吸が整い、心身が落ち着くとされています。

## 【2、集中力を高める】

イ、ひとつの所作を丁寧に、時間をかけて行なう事ことで集中力が向上する。

ロ、ゆとりや和やかさ、季節を感じる心が強調されており、生活を見直し、心身のバランスを整えるうえで大切な事です。**この事を踏まえて、今回企画しました。**



~茶道具~



~お点前風景~