

広報たかつき

知る 広がる 好きになる

TAKATSUKI

Days

令和8年

6

No.1459

わたしを癒やす
ひととき

Pick Up

- 10 富田でかなう あれもこれも
- 14 今日から備える 風水害から命を守る行動
- 21 物価高対策で補正予算
- 22 幼児二人同乗用自転車購入費を補助



気負わない“ゆるリト”が 心を軽く、しなやかに。

日常を離れて自分を癒やす「リトリート」。
無理して遠出をしなくても、心がととのう場所は、高槻には身近なところにたくさん。
忙しい手を止めて、がんばりすぎない“ゆるリトリート”、はじめてみては？



めいそう 読書瞑想

頬をなでる風を感じながら
目の前の文字を追う心地よさ

スマートフォンを閉じ、好きな本を開いて目の前の文字を追うことに意識を向ける。読書は、まるで瞑想のように、いつの間にか思考の堂々めぐりや雑音を消してくれる。ページをめくる指先の感覚や物語に没入して現実のモヤモヤから切り離される時間は、まさに脳の休息。晴れた日には、好きな本や雑誌を手に安満遺跡公園へ。見渡す限り緑が広がるまちなかとは思えない空間は、リトリートにうってつけ。お気に入りのベンチに腰掛けてページを開くと、風の音や鳥の音が心地よいBGMとなり、読書がひと区切りつく頃には、すっかりリセットされているはず。



ジャーナリング

真っ白な紙に今の私を書き出す
心が晴れやかになる不思議

「ジャーナリング」とは、ノートを開いて、頭に浮かぶ感情を書き出すこと。日記のように筋道を立てるのではなく、今の気持ちに集中し思いつくまま書くことが大切で、“書く瞑想”とも呼ばれている。1日5分など、一定の時間を決めて行うのがおすすめなのだそう。心に溜まった感情が文字になることで、自分の意外な一面に気づくことも。紙の上に今の気持ちを書き終えた後は、不思議と心に余白が生まれそうだ。



1:2呼吸

心をととのえたいなら
吐く息を長くするだけ

おへそに手をあて、お腹がへこむのを感じながら、吸う息の倍の時間をかけて細く長く息を吐く。ストレスを感じると呼吸は浅くなりがちだが、このシンプルな「1:2」の呼吸が心身をリラックスモードへとチェンジ。公園に流れる小川のやさしい水音を聞きながら、ゆっくりと息を吐いていると、心がふんわりとととのっていくのが実感できる。



自宅のお風呂は、
ゆるリトの聖地だった!?

入浴は一日の疲れを取り、心をととのえるのに最適な時間。ぬるすぎず熱すぎない40℃前後の「中温浴」を15分ほど行くと、副交感神経が優位になり睡眠の質も高まるといわれている。呼吸に集中して浮力に身をまかせれば、ストレスもふわっと軽くなる。誰にも邪魔されない至福のリセットタイムは、心をほぐしてくれるだけでなく、質の良い睡眠もかなえてくれる。





Holiday Retreat
休日編
1

休みの日は空の下に。 風に緑に、元気をもらおう。

まちなかでも緑豊かな高槻なら、
太陽と緑の力をチャージするのも簡単。
週末の“ゆるリト”で自然の恩恵を
たっぷり受け取って。



1日15分ほど、手のひらを太陽に向けるだけでOK。
暑さが厳しい昼間は避け、午前中や夕方の日差しを活用して

手のひら日光浴

日焼けはNO!
でも骨も丈夫にしたいから

太陽の光は、心の安定を保つセロトニンを増やし、夜の快眠を助けてくれる天然のサプリメントといわれている。骨を丈夫にしてくれるビタミンDも、肌に日差しが直接あたると体内で生成される。でも、肌の健康にとって紫外線は大敵。これを解決するのが、メラニン色素が少なく日焼けしにくい「手のひら」の日光浴。守りたい部分は服や日焼け止めでUVカットし、日焼けリスクの少ない手のひらから太陽のパワーを取り込む。光を感じながら、せせらぎ沿いを歩いていると、心まで太陽みたいに晴れてくる。

青空ヨガ

空を仰いで、のびやかに
背すじと一緒に心もピン!

「ヨガ」といっても、難しいポーズに挑戦する必要はなし。公園のやわらかな芝生に腰をおろし、空に向かってぐーっと背伸びをする。それだけで立派なヨガ・リトリート。緑のにおいや揺れる葉の音、肌をなでる風に意識を集中させて。大きく腕を広げ、胸を開くように新鮮な空気を吸い込むと、普段の呼吸がどれほど浅かったのか気づかされる。体を伸ばしながら「今、ここにいる自分」を感じる時間は、何よりのぜいたく。緑に囲まれて深呼吸を繰り返すうちに、心の緊張が解けて、のびのびとした解放感を感じられるはず。



あぐら座りをし、息を吸いながら右腕を頭上に伸ばす。そのまま息を吐きながら上半身を左に倒す。反対側も同様に



生命力あふれる大きな木の下で行うヨガは格別。安満遺跡公園では、青空ヨガのイベントも定期開催

ゆるリトにおすすめ



安満遺跡公園

駅近&まちなかに広がる緑空間。青空ヨガが開催されることも。(八丁畷町)



摂津峡公園 桜広場

桜の青葉が茂るなか、すがすがしい山の空気が存分に楽しめる。(塚脇)



今城塚古墳公園

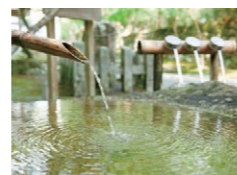
墳丘のまわりに広がる芝生や、堤防の上の木立などさまざまなゾーンが。(郡家新町)



Holiday Retreat
休日編
2

感覚が研ぎ澄まされる お寺でゆるりト。

お寺は、一歩足を踏み入れただけで空気が変わる、まさにリトリート・スポット。
歴史ある高槻は、大阪府の中でも比較的寺院の多いエリア。
非日常的な静寂の時間は、意外と近くにある。



座禅

ただ座って、雑念を払う
今の自分を見つめる時間

背すじを伸ばして呼吸をととのえ、目は閉じるでもなく前方の床に視線を落として半眼で、ただ座る。大きな木々に見守られながら行う座禅は、はるか遠方まで旅してきたような非日常を体験できる。自然の音しかしない空間に身を置くことで、自分でも気づかなかった心のざわつきやイライラがスーッと溶けていくのがわかる。



新緑の香りや自然の光が、心身を落ち着かせてくれる



写経

墨の香り、和紙の感触に
時間を忘れる

スマートフォンばかりで文字を書くこと自体少なくなった今、墨をすり、一字ずつ丁寧に写経する時間は、まさにデジタルデトックス。最初は「上手に書こう」と考えていたのが、いつの間にか黒い墨が紙に染み込んでいく様子に集中し、無心になった自分に気づくはず。心地よい緊張感のあとには、深く澄み渡った心の静けさが訪れる。



イスに座って行う写経は、正座が苦手な人にもおすすめ

寺ヨガ

清浄な空気の中
ととのう心地よさ

歴史ある寺院の、木の温もりに包まれた境内で行うヨガには、凛とした空気が感じられる。お香の香りがかすかに漂うなか、ゆっくりとポーズをとれば、疲れた体と心がじんわりとほぐれていく。自分の内側の感覚を大切にできるのは、鏡のない空間だからこそ。お寺ならではの静かな空間で、自分を慈しむ時間を味わって。



お寺でのヨガは集中力が高まり、自分と深く向き合える

(協力) 座禅/神峯山寺(原)、写経/乾性寺(天神町)、寺ヨガ/広宣寺(氷室町)