



桑野地域公民館だより

回
覧

くわのみ

令和4年 8月号 文責：吾妻 敦

イラスト：渡部 義勝

本の紹介：高宮美智子

電話・FAX 934-3030



【男のわいわい塾】～リンパと健康～

吉田 博美 先生

開講式にふさわしく青空が広がる6月25日(土)、リンパの流れをよくする“セルフマッサージ”講座をさせていただきました。

前半は、肩こりや腰痛改善のツボの位置などを確認しながら、下半身のケアをし、足が軽くなるのを体感してもらいました。

後半は、上半身のケアと質疑応答の時間をとり、男性ならではの悩みも聞かせていただきました。私は、スクールをはじめて9年目になりますが、心=身体だと思っているので、身体からアプローチして、心も軽くなるようなリンパマッサージを、老若男女問わずこれからも広めていきたいと思っています。



写真で紹介 友・遊学園館外学習 須賀川・玉川方面へ



「風流のはじめ館」 ↑



↑
「福島空港」→



「ムシテック
ワールド」
←



バナナナ！

さく：藤本 ともひこ



ああ!こんなところに?こんなところが?「バナナナ」な、絵本です!

どこかなどこかな~とさがすようすも出てきますので、声を出しながら一緒に読んでいただけると、楽しさも増え、共有し合う気持ちがコミュニケーションにもつながるのではないかと思います。

読んだあとは、なにをみても「バナナナ」と言いたくなるかもしれません!!



友・遊学園【姿勢と健康】

大河原 里美 先生



「姿勢と健康」というタイトルで講座をさせていただきました。筋肉の緊張を緩め、筋温を高め、リンパの流れを促し、理想の姿勢に近づけ、自身の筋肉を動かしやすくするコンディショニングを体感していただきました。弾力があって、伸び縮みしやすい筋肉は、動きやすく、そして、美しい姿勢に近づけるともいわれています。現在、アスリートの方々も、メイン競技の前後にコンディショニングを取り入れているといわれています。ぜひ、桑野地域の皆さんも、日々の生活に取り入れてもらえ

たらうれしいです。

私は、県内の市町村の保健事業、スポーツ施設、保健センター、医療機関などで、ベビー、妊娠中、産後の親子エクササイズ、いろいろな年齢の方々への運転指導の仕事をしていただいています。自分の講座(レッスン)で参加者の皆さんが笑顔で元気になってもらえたらと思っています。今では、参加者の笑顔で逆にパワーをいただいています。たくさんの方々に支えられ、講座を開催できることはとてもありがたいです。たくさん学びの中で、感謝の気持ちを忘れず、自分の伝えられることを参加者にわかりやすく伝えることができるように、アップデートをし続けたいと思います。今回、桑野地域公民館での講座を担当させていただきました。公民館の皆様、参加者の皆様に感謝申し上げます。

