

# げんきサロン・みずき野

たより 64号 (平成28年11月)

11月の予定

		月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1週	日		11月2日	11月3日	11月4日
	午前		いきいきヘルス体操	文化の日	絵手紙 講師 貝塚・茂木 簡単クッキング ごちそうさん 講師 川名
	昼				
午後					
第2週	日	11月7日	11月9日	11月10日	11月11日
	午前	健康マージャン	いきいきヘルス体操	いきいきヘルス体操	俳句 講師 小鷲
	昼	いきいきヘルス体操			
午後	健康マージャン	茶道教室 講師 岡島	囲碁		
第3週	日	11月14日	11月16日	11月17日	11月18日
	午前	健康マージャン	いきいきヘルス体操	いきいきヘルス体操	音楽 講師 横島
	昼	いきいきヘルス体操		お弁当買出しします	輪投げ
午後	健康マージャン		朗読会		
第4週	日	11月21日	11月23日	11月24日	11月25日
	午前	健康マージャン	勤労感謝の日	いきいきヘルス体操	習字 講師 鈴木
	昼	いきいきヘルス体操			ふれあい 給食会
午後	健康マージャン		囲碁		
第5週	日	11月28日	11月30日	会場：郷州小学校1階 開催時間 10:00~12:00 13:00~15:00 電話(開催時間中)0297-48-6674 参加希望の方は開催時間中に直接 会場までおいで下さい。	
	午前	健康マージャン	いきいきヘルス体操		
	昼	いきいきヘルス体操			
午後	健康マージャン				

運営： NPO法人 明日のみずき野を考える会  
守谷市保健福祉部介護福祉課高齢福祉G  
協力： 守谷市社会福祉協議会

## 若いふたりの朗読会(9/21)

今年3月、朗読会に参加していただいた筑波大の学生二人(菊池さん、山岸さん)好評だったので再度要請。今回も期待を裏切らない楽しい会になった。呼んでもらえたらまた来たいとのこと。

今まで参加されなかった方、次回には是非。

## ヨーガ療法教室



9月28日、「ヨーガ療法教室」体験会が行われました。

(講師：日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 羽田美奈子さん・8丁目出身)

呼吸法と瞑想により雑念を取り払い「いま」だけに意識を向ける心のトレーニング。

ストレスが原因で起こる様々な症状を改善し、アンチエイジング効果や美容効果も期待できるとあって、17人の参加者には大好評。定期開催が期待されます。

## 私のふるさと

小林 保



日本三大ラーメン「札幌、喜多方、博多」

の一つ「喜多方」が私の出身地である。

他に蔵の街、漆器でも有名だ。実家は「柳の湯」という銭湯を営んでいた。日銭は入るが貧乏な6人兄妹の3男坊として生まれた。

小学校3年になると脱衣所の掃除、冬雪が降ると店玄関前の雪かき。「おしん」のような辛かった生活が思

い出される? 学校ではいたずらっ子で先生に叱られ、バケツに水を入れて両手に持って立たされたことも度々あった。

こうした中で自慢できることは小中9年間無遅刻無欠席で母親が表彰され涙を流して喜んでくれたことだ。これが親孝行の一つかな。

今では健康でいられる丈夫な体に産んでくれた母親、そして知識人でいろいろなことを教えてくれた父親に感謝している。