

ともにあゆむ

2016年 12月 第27号

年の瀬を迎え、今年も残りわずかとなりました。みなさま、お元気でお過ごしでしょうか。お身体にお気をつけて健康で年末年始をお過ごしください。

あゆむ会では毎月第1土曜日にかながわ県民サポートセンター11階でヨガお茶っこを開催しています。お昼に軽食をいただいたあと、ご希望の方々を対象にヨガをご指導いただいています。今月号では鎌田先生にあらためてヨガ療法の効用についてお話しいただきました。



椅子に座って、呼吸に合わせたやさしい動きと「今、ここ」の体の感覚に集中することで、脳や自律神経を整え、安定した精神状態・落ち着いた心をつくり出します。ご高齢の方も無理なく自分のペースで行え、筋力や心肺機能、免疫力の向上も図れます。

また、自分を客観的に見るチカラをつけることで、ストレスに振り乱されない、強い心身づくりを行います。（高血圧や糖尿病等、病気の予防のためにもおすすめです。）

みなさん、ヨガをするとスッキリする、肩の痛みがとれる、体がほかほかすると言われます。一緒にいかがですか？

みなさまのお悩みもよろしかったらお聞かせ下さい。ご参加お待ちしております。

(社) 日本ヨガ療法学会認定 ヨーガ療法士会 神奈川幹事長

鎌田 洋子さん



次の「お茶っこ」は1月14日（土）12時からです！

ヨガお茶っこには事前予約は要りません。お昼をいただきながらのお茶っこだけのご参加でも結構です。気が向いたら、是非ご参加ください。お待ちしております！

報告

つなぐ会バスハイク「横須賀軍港めぐり」 11月19日（土）



朝から激しい雨が降っていたにも関わらず予定47名を乗せてバスは出発。自己紹介やバスガイドさんの名案内を聞きながら城ヶ島公園に着くと、雨は止み、潮の香の中散策ができました。その後三崎港でまぐろ丼をいただき満腹に。お土産をどっさり買って、横須賀へ。遊覧船で軍港めぐりをしました。沢山の恰好いいイージス艦を、説明受けながら見る事ができました。帰りのバスではまぐろ丼と軍港めぐりが良かったとの声が多く聞かれました。楽しい一日でした。

つなぐ会 HM

美味しかったなあ〜



「あゆむ会 相談チーム」では皆さまからのご相談をお待ちしています。

「住まいをどうするか」「生活あれこれ」お悩みを聴かせていただだけませんか？

あゆむ会 相談チームは第3回、第4回個別相談会を予定しています。ぜひおいでください。詳細はチラシでご確認ください。

2月 4日（土）午前10時～ かながわ県民活動センター

2月 11日（土）午後2時～ ユニコムプラザさがみはら

一緒に解決方法を考えていきましょう。

フリーダイヤル TEL. 0120-122-884

*フリーダイヤルでつながらない時は TEL. 070-6471-0311 まで。

すぐに折り返しお電話させていただきます。



澄み切った青空のもと、7名で大磯宿を歩いてきました。大磯町のわかりやすい案内坂を見ながら日本最初の海水浴場である照ヶ崎海岸へ。そこから江ノ島や小田原、大島の姿が海のキラキラしたなみの先に見え、すばらしい景観でした。その後旧東海道松並木を通り旧吉田茂邸を眺めて横浜に帰ってきました。

T T

あゆむ会の東海道あるけシリーズは残すところあと2回。2月の小田原、3月の箱根となります。お見逃しなきよう、是非ご参加ください。

2月11日(土) 小田原宿 3月11日(土) 箱根宿 を歩きましょう!



冬晴れの日、つなぐ会・あゆむ会共催でクリスマス会を開催しました。約40名の参加者と共に、楽しいクリスマス会になりました。リコーダー演奏、マジック、カラオケ大会、クリスマスリース作り、みんなでフラダンスを踊ったり、合唱したりと。さらにお一人ずつ持参いただいたプレゼントは、輪になってクリスマスソングにのせてお隣の方へ送り、音楽ストップで手元のプレゼントをいただきました。会場の皆さんが一緒になって楽しむことができたクリスマス会でした。

今年も残すところあとわずか。皆さまお元気で新しい年をお迎えください。

KN

2017年1月イベント情報

1月	イベント	場所	申込み	参加費	主催	概要
14日(土) 12時-14時	お茶っこ	かながわ県民センター11階 (横浜駅)	不要	無料	あゆむ会	詳細は同封のチラシをご参照くださいませ。
14日(土) 14-16時	つなぐ会 寄り合い	かながわ県民センター11階 (横浜駅)	不要	無料	つなぐ会	情報交換や催し物の企画を話し合います。お気軽にお越しください。

『ともにあゆむ』ではみなさまからの便りを募集しています。あゆむ会事務局までご連絡ください。お待ちしております。

お手伝い求む!!

あゆむ会が毎月発行する「ともにあゆむ」と他のチラシを同封して広報誌便発送作業を行っています。次回の発送作業は1月22日(日)・23日(月)です。いずれも午後のみです。ご自宅からの交通費はお支払いいたします。詳細は事務局にご連絡ください。よろしくお願いします!

★あゆむ会事務局は12月23日(金・祝)より1月5日(木)まで年末年始のお休みをいただきます。

どうぞよろしくお願い

いたします。



NPO法人
かながわ避難者と共にあゆむ会

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2
かながわ県民活動センター内レターケース339

電話: 045-312-1121 (内線4142)

FAX: 045-201-3533

メール: ayumu.tomoni@gmail.com

ホームページ: <http://hinansha-shien.net/>