



## 大正琴・ピアノ演奏会

# 満天新聞



浅本悦子先生の**大正琴定期演奏会**が開催されました。教室で習ってらっしゃるご利用者様とピアノをされておられるご利用者様が、**ゲスト出演**。日頃の練習成果を発揮です！今回のテーマは「当地ソング。大正琴とピアノと歌で旅をする」というコンセプト。**知床旅情、リンゴの唄、東京音頭、富士山、琵琶湖周航の歌、瀬戸の花嫁、黒田節、故郷の名曲と大正琴**、ピアノが素晴らしい音色のバックバンドとなり、皆様に**声高らかに**歌いました。昔、旅行や単身赴任の事を思い出し、**涙ぐまれる**方もおられました。**好評**の定期演奏会なので次回も開催を予定しております。



## 千エアヨガ・エクササイズ

健康運動実践指導者の**林亜里紗**先生による**千エアヨガ・エクササイズ**が開催されました。昔懐かしい音楽をアップテンポで流し、関節、筋肉をゆっくり伸ばしていきます。ヨガではまず**呼吸法**が大切と習い、お腹に手を置き**腹式呼吸**を行ないました。皆さん上手！「鼻から吸って鼻から吐きます」「**血行**が結構良くなるんですよ」身体を動かすので、**大切**さが伝わります。最後は頭の体操も取り入れ数字を数えながら手の体操です。3で横、5で上、6で手をたたく、ご利用者様と一緒にスタツフも**真剣**になってやりました。

2018年7月号  
発行人 長谷川和邦



管理者の長谷川です。暑くなってきましたね。これから**真夏**に向けてどんどん暑くなります。**熱中症、脱水症**にならない様に、**水分**をしっかり取りましょう！最近だとセブンイレブンの冷麺と冷やうどんの美味さに驚いています。昔はここまで美味しいと思わなかったのですが。驚きです。