



満天新聞



椅子ヨガエクササイズ



恒例の特別レクになりました、**林亜里沙先生**による**椅子ヨガエクササイズ**が開催されました！この度のテーマは「**骨を強くするヨガ**」。骨を強くすることで骨折の予防にも繋がりますし、何より身体が丈夫になるのでもいいことと尽くしです！ゆっくりとした深い呼吸法で関節、筋肉をゆっくりと伸ばしていきます。アロマをたきながらリラックスした状態で行いますが、あまりにもリラックスし過ぎて**ウトウト**される方も！ゆつたりとした時間が流れていききました。最後は**遊び**を取り入れたヨガ運動を行いフィニッシュです！楽しくて**笑**いの絶えない会になりました。



2019年 2月号
 発行人 正藤 豊



編集者
 より
 ひとこと

書道教室 & 布絵教室



布絵教室



書道教室

書道教室では**山本和子先生**ご指導のもと、今年初めという事で書き初めを行いました。題材は「**新春**」「**初春**」「**松の内**」など。皆様の書に向き合う**集中力**にはいつも感心します。力強く書く方、繊細に書く方、同じ題材でも個性が出て素晴らしい作品が出来ました。

布絵教室はおなじみ**市川正美先生**。この度のテーマは冬の花「**椿**」で制作を行いました。同じ題材でも布の色や貼る位置によって、バリエーション豊かな作品がたくさん出来上がりました。どこに飾るか、誰にあげるかそれぞれ考えておられました。今回のテーマは決まり次第お知らせします！

生活相談員の正藤と申します。寒い日が続いています。風邪などひかれていませんか？**インフルエンザ**も大流行しています。予防にはもちろん、予防接種、手洗い、規則正しい生活を送る事が大切ですが、なんと「**紅茶**」を飲むことでも、予防につながる様です。是非、試してみてください。