



ロックな三味線の音色!

藤本流の三味線奏者、藤本喜裕也様（ふじもと きゆうなり様）による三味線パフォーマンスが行われました。満天ではこれです3回目ですね。全国津々浦々の民謡。童謡など約一時間に渡るパフォーマンスを熱狂的に演奏していただきました。飛んだり、跳ねたり、寝転んだり、**躍動感**にあふれ、デイルーム中に響き渡る歌声♪ご利用者様も雰囲気につられて声高らかに唄われてました。とても**パワフル**なステージだったので、時間を忘れて楽しい時間を過ごす事が出来ました。またお願いしたいと思います!

三味線パフォーマンス



満天新聞



2019年 10月号
発行人 谷 有沙



編集者より
ひとこと

相談員の谷です。カープ4連覇を逃し残念でしたね。満天でも皆さんと一緒にテレビに向かって応援しました。選手には一年間お疲れさまと言いたいです。秋の気配が感じられる様になりましたね。秋といえば**食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋**、趣に興じるいい季節です。スポーツと言えは、東京オリンピックも来年になりましたね。去年までまだ準備とか言っていたのに、時の経つ速さにビックリさせられます。



目からウロコなお話がいっぱい!

COCCOeni Basic 講師、瀬分さち子先生とチエアヨガインストラクターの林亜里紗先生をお迎えして、チエアヨガコラボ企画! **誰でも出来る健康アイデア講座**を行いました。日々の生活の中から健康になれる知恵をご紹介します。カラダとココロを整えよう! というテーマで五臓の色体表を使って説明していたきました。崩れたカラダやココロのバランスを**東洋医学**をベースとした生活改善、エクササイズで整えて行きます。イライラを押さえるには**緑の野菜**を、体を温める時は**黒い野菜**、血をサラサラにするには**赤い野菜**を食べる。冷えは万病の下。眼からうるこの事を沢山聞く言葉が出来ました。最後は、林先生による、椅子ヨガで体を整えて終了。とても為になるプログラムでした。



健康アイデア講座

誰でもできる!

