

夏まつりに参加しました/ 浅田

8月いっぱい村上さんが協力隊を卒業をしました。
私は10月からの任務なので一年弱、一緒に勤務させていただきました。
あまり一緒に仕事をすることがなかったですけど、存在が安心感を与えて
くれていました。
最後に卒業制作展示会の準備～開催～片付け～卒業会まで約1週間一緒に
過ごすことができました。
これからしばらくは一人なので、自立できるようがんばります。

今年の夏はまつりが再開されたところも多かったようです。
私も、村上さんと「小松原夏まつり」「ふれあい夏まつり」に参加させて
いただき、楽しい時間を過ごさせてもらいました。
どちらも久しぶりということで、たくさんの方が来場されていました。

活動としては、いつものように、人権センターのヨガクラス、風早地域セ
ンターのヨガ講座、安芸津生涯学習センターの万葉ホールでのヨガ講座、
研修室304のヨガクラス、研修室304のヨガクラスは2クラスに増えました。
木谷も半年間のヨガクラスが増えそうです。

みなさん、ヨガにはとても興味があるようで嬉しいです。
私のヨガクラスは「無理はせず、気持ちの良い状態で呼吸をたっぷり入れ
てリラックスする」を心がけています。

年齢が高くても問題なくできているので、たくさんの方が体を動かす機会
を増やして体調が良くなっていかれたら、と思います。

(ヨガをご希望の方はご連絡ください0846-45-1102 現時点で空いているクラスは第2、
第4水曜日 生涯学習センター研修室304 15:00～16:00です)

ヨガ以外では、9月からひだまりの家の隣にある、「阪田記念館」を活動
拠点として使わせていただくことになりました。名前は「マッキーはう
す」、

小さなスペースなので、「マルマポイントセラピー」と「VIM体操」、体
のことや食事についてのお話などしていこうと考えています。

10月は19日(木)、11月は2日(木) 14:00～15:30

11月からは第一木曜日、14:00～15:30

となります。

インターン研修の同行をし、安芸津を案内しました。

サロンにてマルマ指導なども定期的に行っています。



協力隊通信

安芸津町

発行：令和5年10/1 vol.368

10月号



浅田 眞紀子

asada makiko

活動テーマ

健康促進