

春です！新しいスタートの時期です。

4月は新たなスタートを切る方の多い季節です。

新しい知識を学び、新しい関係を作る、楽しみでもある反面不安にもなる季節。

新しい環境に入る時には、活動をしすぎないように、しっかりと休息を取り、消化に優しい食事を取り、早寝早起きを心がけるようにしましょう。

緊張することもあるでしょう、そんな時には腹式呼吸で、ゆっくり呼吸をすると落ち着きを取り戻すことができます。

植物も芽吹きの子供、新しいいのちが始まる、育つ季節、私たちも自然界の生き物、一番やる気のある季節。

知らないことを体験することはとても大切なこと。

人は生きている間は成長し続けるものです

いろいろなことを知り、それを実践して体験することにより、初めて自分のものとなります。

始めるのに遅い、ということはありません。

何か始めてみたいと思うのなら、季節は春が一番適していますので、ぜひ、やりたいことがあるか考えてみましょう。

☆この時期に体と心を整えるには

- ・苦味のあるお野菜（山菜など）を食べる。
- ・からだが重く感じるので、軽い運動を心がける。

<お知らせ>

☆ 4月のマッキーはうす（第1木曜日）

（三津 ひだまりの家の横）

4月3日(1月のみ第2木曜日)

両日とも14:00～15:30

○マルマポイントセラピーで体の循環を活性化

○体を優しく整えます。

リンパケア、健康相談、美顔など。

お時間合う方お越しください。

※マッキーはうすは4月で終了となります。

参加された皆様ありがとうございます。

協力隊通信

回覧

安芸津町

発行：令和7年 4月1日

4月号



浅田 眞紀子
あさだ まきこ

活動テーマ
健康増進

裏面あり

<お問い合わせ・ご相談>

安芸津支所地域振興課内

TEL：0846-45-1100

<みなみサロン（風早）>



<木谷地域センター主催講座>



<自立支援センターつばさのランチ>



活 動 内 容

- ☆ 風早地域センターヨガ講座：毎月1回火曜日10:00～
- ☆ 木谷地域センター主催講座（月1回 10:00～11:00）
- ☆ 生涯学習センター主催ヨガ講座（全8回）
- ☆ マッキーはうす（三津）（ひだまりの家の横）
- ☆ みなみサロン（風早）
- ☆ 療育整体プロ講座NLP講座受講
- ☆ 療育整体プロ講座東洋医学受講