

なでしこ通信 Vol. 11



一年でいちばん暑いこの季節。
熱中症対策は万全にされていますか？
病院に通うのもしんどいですね。ちょこちょこお水を飲んで、水分補給を心がけて下さいね。
夏祭りのおはやしや、盆踊りの音頭、せみの大合唱に、打ち上げ花火のひゅるる～という音など、この季節ならではの音に耳をかたむけてみませんか？

7月15日（月） ヨガで癒されました

ずらーっと大会議室に並んだマット。保育園のお昼寝タイムかと思いきや、そこにはなでしこレディがどかっと腰をおろし、気持ちよさげに“ふーっ”と息を吐いています。

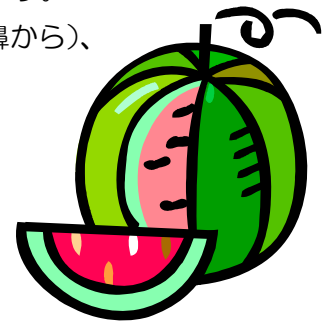
RIE先生の声を聞きながら、お腹から胸にたくさんの息を吸い込み(鼻から)、その息をゆっくりと鼻から吐き出します。

はじめてヨガを体験した方も、気持ちよかった、癒された…などこころいいひと時を過ごせたようでした。

RIE先生はとても気さくで、すらっと引き締まったスタイルはヨガのたまものなのか？と思わずにはいられません。

今回参加出来なかった方、就寝前に深い呼吸を数回繰り返してみして下さい。静かな眠りの世界へ誘われることでしょう。

そして、朝の目覚めは、大きく体を伸ばし、一日のはじまりを力強くむかえましょう！



朝起きて、ちょうど体温くらいの白湯をコップに2杯くらい飲むといいらしいです。

さっそく私も試していますよ。もともとトイレの回数の少ない方だったのが、回数が増え、しっかり毒素を出しているような感じがします。なので、しばらく続けてみようと思っています。

9月16日（月） 茶話会

会員数も増え、新しい方の自己紹介もかねて、ゆっくりお話する機会も必要ですね。

次回は原田先生もちらっと顔を出してもらえるのかな？

祝日開催になり、なかなか都合が合いにくい方もいらっしゃると思いますが、元気なお顔を見せに来て下さいね。お待ちしております。

