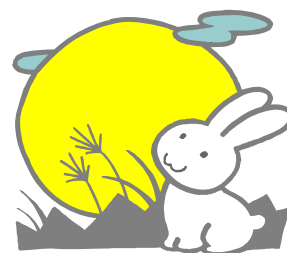


2014(平成26)年9月25日



朝晩はめっきり涼しくなりましたが、  
みなさまお変わりございませんか？  
今年の夏は雨が多く、あっという間に秋になったような  
気がします。

食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋…  
何かひとつでもじっくり楽しむことが見つかる  
といいですね♪



## 9月23日(火) ヨガで癒されました

昨年に続き二度目のヨガ体験、約20名の方が参加されました。

講師のRIE先生をお招きして、呼吸と基本のポーズを教えてくださいました。

骨盤を立てて座り、鼻から吸って、鼻から吐く…

おだやかでゆったりとした呼吸をすることで、全身に血液がめぐり、体の変化を感じられました。  
普段いかに浅い呼吸をしているか気づくこともできました。

ポーズの中には、普段使わない部分を使うものもあり、「あっ、足がつった～！」なんて方もおられました。気さくな先生とともに笑いあり、静寂ありの癒しの時間となりました。

「朝起きて、まず体温程度の白湯を500ml飲みましょう！無理な人は200からでもOK!!」とのこと。そして、呼吸に意識を向け、体を伸ばし、一日を始めてみる…肌寒い秋の朝に、ゆったりとした気持ちでこんな時間を持てると、こころもからだも温かくなりそうですね。



## 次回は11月24日(月・祝) リンパドレナージュ術の講義

看護師の山口さんが来てリンパドレナージュ術の講義をしてくださる予定です。

リンパ浮腫には適切なケアが大切です。以前に講義を受けられた方も、初めての方も、年内最後のなでしこ会ですので、ふるってご参加ください。

