



朝晩、ひんやりとした空気を感じる季節となりました。  
みなさまいかがお過ごしでしょうか。  
すっきりしないお天気が続き、なかなか洗濯物が乾かず  
お日さまが恋しく感じる今日この頃です。  
このお手紙が届く頃にはさわやかな秋晴れと  
なっていますように…



## 9月19日(火・祝) ヨガ



早いもので今年で4回目となりました、ヨガ体験です。  
今年も RIE 先生に講師をお願いし、約15名の皆さんとヨガを楽しみました。

呼吸や、基本のポーズを教えていただくなかで、「すべてやろうと思うとしんどいので、何かひとつでも持って帰ってくださいね」とのアドバイスがありました。

寝る前に呼吸だけに意識を集中してみる、とか、普段伸ばすことがない足先を動かしてみる…など、少しの心がけでできることがたくさんあると思いました。

寒い季節に向かいますが、水分をとることも忘れないようにしてくださいね。



ゆったりおだやかな時間を過ごし、みなさんすっきりとした顔で帰って行かれました！

## 次回は 11月3日(木・祝) 13~15時 グループワーク



今年度2回目のグループワークになります。  
いまの状況はひとりひとり違いますが、あのときこんな気持ちだったな、  
とか、こんなものが便利だった、など、皆さんが経験されたことをお話ください。  
ご参加お待ちしております！

深まりゆく秋、くれぐれもご自愛ください

