



nadeshico 通信

空にうろこ雲が広がり爽やかな秋の風が吹いてきました。
 なんだか急に肌寒くなって風邪をひいている人も多いようです。
 皆さま如何お過ごしですか？
 体調が良い日は暖かい上着をはおって
 秋のお出掛けを楽しみたいですね。



9月16日（月・祝）

この時期、恒例化しつつあるヨガ教室です。インストラクターのRIE先生にお世話になるのは7回目になりました。今回は腰や膝が痛い人の為に、お尻に敷くクッションを用意して頂きました。

はじめにヨガの基本のお話をして頂き、呼吸を意識してゆっくり身体を伸ばしたり縮めたり、いろんなポーズを教えてくださいました。

先生のようにはなかなか上手くいきませんが、吸う息で新しいエネルギーを身体に入れ、身体の悪いものを出すイメージで息を吐くと気持ちもリフレッシュしてとても気持ち良かったです。ヨガはひとパターンの動きでもいいので毎日続ける事が大事だそうです。

そして、この日も新しく1名の方が見学に来られ、なでしこ会に参加されました。またお話ししてみてくださいね。

次回 11月4日（月・祝） 13時～15時 乳癌のお話

いま治療中の方もこれから治療が始まる方もすでに治療が終わった方も、私達の病気のこと、新しい治療のことなどをあらためて理解する機会です。不安な気持ちが少し和らぐかもしれません。ご都合つく方はご参加くださいね。

バーベキューの会を企画中です！

お出掛け企画第二弾。いつもの大会議室を飛び出してバーベキューを楽しみませんか？
 詳細は未定ですが、鶴見緑地辺りでどうでしょうか。今後の情報をお楽しみに！

スーパーやコンビニで売ってる焼き芋もなかなか美味しいですよ。

