

第5回ココカラ庵つわぶき

8月6日(土) 仏生山交流センター

7月2日から体調を崩し、その後も何となくシャキッとしないまま、不安もあったが自分の体と心のためにヨガに参加。はじめに足の裏を摩ったり、ツボを押したりしながら先生がジョークを交えて効果を説明。「うん、感じます。」また、沢山のポーズ(ねじり、前屈、後屈、蓮華座、心身回復、呼吸法、瞑想等々)を教えて頂いた。特に蓮華座のポーズは心を落ち着かせてくれる効果、股関節、膝、足首のストレッチ、鼠径部の刺激によりリンパの流れも改善、血行促進の効果等を感じながら、リラックスし、脱力感が心地いい。

当たり前前に体を動かすことが出来る幸せに感謝し、特に準備から片付け迄責任をもってお世話いただいているTさんに感謝。お陰様で夜は熟睡できました。有難うございました。



年齢に邪魔をされ上達出来ませんが、少人数だからこそ和気あいあいが、こころをほぐし、ヨガでは身体をほぐし、リラックス出来る事は確かです。是非多くの方に参加して頂きたいと思います。

すごく分かりやすく教えていただき、体がほぐれるのが実感できたので、続けていきたいです。場所も便利でアットホームな感じだったので、無理なく出来そうです。」よろしく願いします

何時もお世話になり、ありがとうございます。楽しくさせていただき、又教えてもらった足のマッサージをよくしています。

今日も暑かったですね。研修室も途中からエアコンが効いてきたので、快適な中、ヨガ教室をすることが出来ました。

第6回ココカラ庵つわぶき

8月9(火) たかせ人権福祉センター

グループカウンセリングをして頂いているという様な緊張感は、全く無く、自然な会話の中で、胸につかえていたものを久方振りに吐露する事が出来ました。



訪問相談をされている方が、初めての訪問時、御自分の生きてきた過程での失敗談や反省点を相談者に開示することにより、信頼されて、受け入れられ、今も訪問を続けられているとのことでした。

適応障害のお話は、難しかったですですが、ココカラ庵や、ご家庭では、時には仮面や鎧をぬいで、和やかな時間をもてればいいですね。

皆様のご参加、お待ちしております

ココカラ庵つわぶき今後の予定

お問い合わせは。
080-9290-6544(平野)
会場ご注意ください。

回	月	日	曜	時間	内容	講師	会場
8	10.	8	土	14:00~16:00	ヨガ	玉井先生	仏生山交流センター
9	10.	25	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	たかせ人権福祉センター
10.	11	5	土	14:00~16:00	ヨガ	玉井先生	仏生山交流センター
11	11	22	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	かがわりハセンター
12.	12.	3	土	14:00~16:00	ヨガ	玉井先生	かがわりハセンター
13	12.	13	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	たかせ人権福祉センター