



# こまつがわプログラムコーナー



## Healinglights

あなたは海派？山派？  
行楽シーズンとなり、「山へ行く？海へ行く？」  
なんて会話も耳にするこの頃です。

「山や森」には、フィトンチット(森の香り)による殺菌作用があり、身体の細胞を浄化させるといいます。「海や浜」には、マイナスイオン(空気の負帯電)による弛緩作用(心を緩める作用)があり、メンタル面のリフレッシュ効果があるらしい…です。本当のような気もしますね。

ちなみに「山」を歌っている曲を探ると「青い山脈」(藤山一郎)、「与作」(北島三郎)、「山のロザリア」(ロシア民謡)、「さんぽ」(となりのトトロ)など。

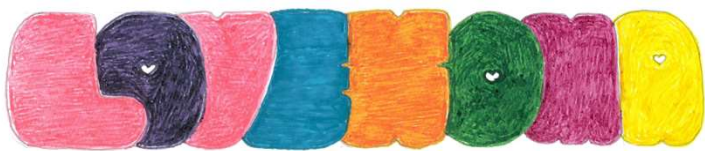
「海」をテーマにした曲には「TSUNAMI」(サンオールスターズ)、「海、その愛」(加山雄三)、「海の声」(桐谷健太)、「海の底でうたう唄」(モコ・ビーバー・オリーブ)etc,

なんとなく、「海」の方がロマンチックな曲が多いような気がするの、海なし県生まれの筆者だからかな？

## エドこまにあ

今月のあとリエでは、粘土でオブジェを作成しました。テーマは、「自由に」。「なんでもいいですよ」という先生の言葉で「なんでもいって…」と粘土をこねこねしながら、少々困惑の表情も見られました。しかし、少しずつかたまりが形になっていき、「もしかして、それは…」とお互いに声を掛け合っていました。

次の週には色塗りを行い、素敵な作品が着々と出来上がっています。豆腐・招き猫・ウサギ・ビール・枝豆などなど…ガラスケースに飾り、皆さんに見て頂くのが楽しみです。



最近のバレー活動は、何と言っても参加人数が増えてきて3チーム出来るのが当り前ようになってきました。試合では、レシーブ合戦になって本当にレベルアップしているのを毎回感じます。

個人的には、アタックの精度を上げていきたいと思っています。一番大切なのは、みんなケガ無く心の広場になっていければいいと思っています。そして、大会で1勝することを宣言します！

こんにちは、なんちゃってトレーナーの浅原です。1カ月前から数回ですがストレッチの時間を設けております。ケガの予防はもちろんの事、筋肉をほぐして柔らかくすることでジャンプ力の向上を目指しています。よく試合の合間に、ここが痛い～や足を攣ったなどの声を聞くたびに個人的にストレッチの指導や対策を伝えていたものの、あまりにも声が多かったので、バレーボールに特化したストレッチを考えました。定着していき、けが人が出ないチーム作りをしていきます。また、月一回全体ストレッチの時間を作り、動作確認や体幹トレーニングを行っていきたいです。



第29回茶話会では、メンバー7人・職員3人の参加でした。主に、来月の内容を話し合いました。

また、トイレのドアでは換気の為に開閉していましたが、のれんを突っ張ってみようと声が上がりました。これで、男性も女性も、もやもやが取れるといいですね。メンバーミーティングならではの意見が活発にありました。

そして7月の楽しみは、水遊び大会です。プールや水鉄砲を用いて皆で遊びまわります。7月30日なので広報紙が皆さんのお手元に届くころには終わっていますが、9月号で皆さんと共有できればと思っています。

8月11日(木)は、祝日ですが開所します。今のところ、イベントはありませんが密かに何か考えております。大人も子供も楽しめる「何か」。果たして何でしょう…(笑)。イベントが決まり次第、こまつがわにポップを貼り付けているので足をお運びください。

また、こまつがわではサークルが盛んに行っております。アウトドア系やカルチャー系など色々あります。興味がある方は、こまつがわにご連絡ください。暑い日々が続いております。熱中症にはくれぐれもお気を付けください。