



連日の猛暑で、身体もぼちぼちバテ気味になってる季節ですが、そんな時こそ歌おう！

歌ったあとに唾液の量が増え、ストレスホルモンが減少するという実験結果があるそうです。緊張や抑うつといったネガティブな感情から解放され、ストレス解消になるとか。心の健康だけではなく、身体の健康や美容にいいものです。

【心の健康】

- ・唾液が多く分泌され感染症の予防や口腔ケアにつながる。
- ・歌詞を覚えたり見たりすることで脳が活性化する。
- ・全身の血行が促進され、免疫力がアップし生活習慣の予防になる。
- ・喉を鍛えることでえん下障害予防になる。
- ・お腹を使って歌うと鍛えられ姿勢も良くなる。

【美容効果】

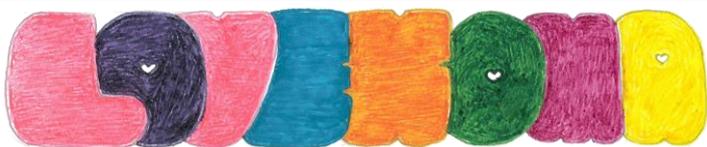
- ・口の周りの筋肉を動かすので、小顔効果やほうれい線予防効果が期待できる。
- ・表情筋が鍛えられるので代謝が上がり若返って見える…かもしれない。

というわけで、まだまだ続くこの暑さを、歌って乗り切りましょう。今月の歌会は23日(土)14時からです。



今月のあとりえは「型紙をつかって」。画用紙で作成した型紙を使って、模様を描き、その線で区切られた部分を絵具やクレヨンで色塗りをしていきます。

型紙の置き方次第で、新たな形が生まれ、色を付けていくと曼荼羅のようなもようができていきます。大きな画用紙いっぱい描かれてた模様は迫力満点。徐々に見えてくる全貌が楽しみなのででしょうか、皆さん集中して作業も進んでいました。



今回は副キャプテン宇田川が最近の練習についてお届けします。

夜の練習はウォームアップを行い、サーブ練習をします。次にサーブとレシーブをする人、トスを上げる人、アタックを打つ人に分かれてローテーションしながら一連の練習をします。その後3対3のスリーマンするのが日常です。大会が近くなっているので選抜組の動作確認をしてから、2~3チームに分かれて試合を何試合かして夜の練習が終わります。

10月の区大会と11月の都大会に向けて皆さん練習に熱を帯びています。何故かと言うと、6枠の選抜1と選抜2のメンバーに残りたい人・入りたい人がしのぎを削っているからです。そのため競争意識が生まれ、みんなで切磋琢磨できてるのが、非常にこのゆえない状況になっているのではないかと感じます。

その反面、練習に真剣に取り組む中で一番怖いのは怪我のリスクも高くなっているので注意しています。怪我をすると怪我をした本人が一番つまらない思いをするのでないことにこしたことはないと思います。

大会に向けて、メンバーさん達の雰囲気もかなり良い状況だと思うので、良い成績を残せるように頑張りたいと思います。



8月16日に第42回目の茶話会を行い、メンバー8名・スタッフ2名の合わせて10名の参加でした。

最初に前回のミーティングの振り返りをします。サークル活動、交流室の環境、下駄箱の数、スリッパの数が足りてない事やその他の話など今回は40分ぐらいかけて振り返りの時間をしました。そして、話は本題に移ります。ごみ捨ての方法、ごみ箱と冷蔵庫の使い方の新しいポップのデザイン決めと周知などが話題として上がりました。その中で一番盛り上がったのがこまつがわの意見箱 (KOMABOX) についてです。活発に様々な意見や疑問が飛び交います。意見の紙は誰が見るのか、メンバーさんが勝手に見てもいいものかなど色んな懸念点が上がりました。最も多かったのが勝手に箱を開けて誰でも中身を見られるのは嫌だという声が多かったです。その為、意見が書かれた紙はスタッフさんしか見れない事に決まりました。

こうやってメンバーさんとスタッフさん含めて皆で意見を出して話し合いをすることの出来る環境を当たり前だと思うことなく大切にしていきたいです。茶話会は月1回行っているの、気になる方は気軽にのぞいてみてくださいね。