



【次回の「歌会」開催のお知らせ！】
10月28日(土)とお知らせしておりました
Healinglightsの「The歌会」は都合により11月4日
(土)に変更になりました。尚、12月は、2日(土)と23日
(土)と2回行う予定です。

音楽を通して出会えるメンバーの皆さんとの交
流から、お互いに心配しあったり、近況を話し
あったりするところが「The歌会」の場所になっ
ていけらいいなと思っています。お友達やご家族の
お誘い大歓迎です。是非ご参加ください。

10月、と聞いて一番に思い浮かぶのは「ハロ
ウィン」だそうです。元々「ハロウィン」の聖地
の地は、アイルランドやイギリスといわれていま
す。10月31日には死んだ人の魂が家族の元へ戻り、
さらに悪霊や魔女が町を訪れると信じられていた
そうです。そのため、悪霊を驚かせて追い払うこ
とをおもいちうたそう。この風習がキリスト教の
文化圏にも広がっていきました。

みんな仮装して、どんな悪霊に追われているの
かな？

今回のあとりえは「箱の中の世界」。折り紙
や紐、布などの素材を利用して、小さな箱の中
にそれぞれの世界を作りました。
限られた立体の中を飾っていく、こうゆう時に
好きな色や好きなものがよくよく見えていきま
す。
それぞれの好きな物、好きな世界がきゅっと閉
じ込められた箱。
まるで、その方の心の中を覗き込むような、ワ
クワクした気持ちになりながら何回も開け閉め
を繰り返したくなります。



11月にバレーボールの都大会があるのでキャプテンや
副キャプテンに心境や意気込みを聞いてきました！

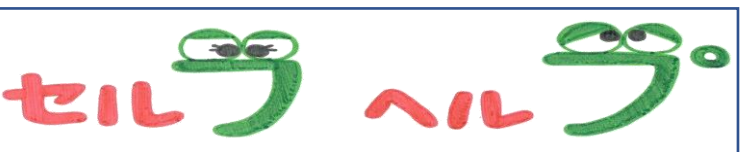
☆去年は緊張しながらも結果を出せているので、同
様に緊張したとしても今年も結果を出せるように頑張り
たいと思います。そして皆のチームワークの良い所を都
大会で全部ぶつけて、全チーム優勝できるように頑張り
たいです。(キャプテンMさん)

☆今年度は各チーム練習がなかなか出来ない事もあり
ましたが、大会まであと少しなので出来る限り整えて試
合当日まで気を抜かないようにしたいと思います。今回、
僕らは東京で一番強いチームやまだ対戦したことのない
チームと当たれず少し残念に感じています。今現在、新
しい技を練習中なので対戦相手を驚かせたいと思っ
ています。(副①Nさん)

☆副キャプテンになる事自体が初めての経験なので、
とても緊張していますが、いい成績をおさめられるよう
に頑張りたいです。みんなで楽しくバレーボールをして
勝てたら最高だと思います。(副②Uさん)

☆特にこれまでと違いは感じずに皆とバレーをやっ
ていて、そこに結果がついてくればいいなと思いつ
つやっています。過去2回優勝しているの、今回も
目標が優勝です。(副③Tさん)

コメントありがとうございました。色んな思いを抱え、
都大会に行ってきます。応援よろしくお願ひします！



今月のセルフヘルプでは、ストレス発散方法に
ついてお話します。皆さんはどんな事をしてスト
レスを発散させていますか？今回は広報メンバ
ー2人のストレス発散法をご紹介します。

Mさんの発散方法は3つです。たまに外食をし
ていて、食べに行くのはラーメンやとんかつやケ
ンタッキーやステーキです。2つ目はテレビ鑑賞
で、よく見るのは野球やバレーボールです。3つ
目のこれが1番の大きい発散方法で、LOVEこま
の皆とバレーボールをすることです。

次に私のストレス発散方法も3つです。1つ目
は好きな物を食べることです。特に甘いお菓子に
目がないので見栄えなく食べてしまいます。食べ
ている時は幸福感をたっぷり感じています。そ
こで2つ目は、食べた分を有酸素運動で消費する
事です。外を歩いたり走ったりすると景色が
変わり気分転換になって、それが楽しいです。3
つ目はMさんと同じで、皆とバレーボールを
すること私自身もこれが1番の発散方法になっ
ています。ストレス発散法は人の数ほどある
ので、また機会があると時にご紹介しま
す。