

ナルク尼崎	令和7年 9月1日	事務局 尼崎市塚口町 6-4-7 TEL/FAX 06-6422-2842
-------	-----------	--



### 【運営委員会】

9月21日（日）10時から実施予定。委員の方は是非参加ください。この会報で案内に替えます。場所はサンシビック尼崎です。

### 【バスツアー中止】

バスツアーを9月24日（水）に行う予定でしたが、今回は常連の3～4組の夫妻が参加されないこともあって、応募者が定員の27名に対し17～19名と少なく、会計からの補填額が膨れ上がるため、中止にします。なお、来年は皆さんの意向を聞いたうえで実施するかどうか決めたい。

### 【レクチャーと大正琴演奏】

10月22日（水）13時30分～15時、地域包括支援センター職員さんによる40分の出前講座を実施します。

- ① 地域包括支援センターとは？どこにある？
- ② 介護認定について
- ③ 尼崎市内の介護施設の種類・費用等について
- ④ 質問等

筆記用具を持参してください。

講座終了後、大正琴グループ「万華鏡」の楽しい演奏&トークを40分予定しており、15時頃終了予定。会費は無料。場所はサンシビック尼崎2階和室で、椅子座席。多数の参加をお願い致します。申し込みは土肥（06-6421-0217）

### 【会員動向】

2月～4月にかけて、新しい会員が6名入会されました。うち5名は労災病院のボランティアを長らくされており、ナルクでも活躍されると思います。なお6名全員が女性麻雀クラブに加入。なお、現在の会員数は77名ですが、近いうちに退会の会員もいるので、新しい会員の勧誘をお願いします。

### 【私も寄稿】国際ヨガデーに参加して

2014年に国連総会で、インドのモディ首相が6月21日を「国際ヨガデー」と宣言してから、世界中で、そして日本各地でも開催されています。

私は6月和歌山県太地の「大泰寺」でのイベントに参加しました。一般的にヨガは体のエクササイズだと思われる方が多いと思います。ヨガとは「ヨーグ＝つながり」を意味します。このイベントでは--自分とつながり、人とつながり、自然とつながる--がテーマでした。

私は「ラージャヨガ」の学びをしていて「めいそう」をしています。まず、呼吸法や軽い体操で体の緊張をほぐして、楽な姿勢で座ります。そして声のガイダンスを聞きながら、その考えに焦点をあてていき、自分の心が和やかな気持ちになっていくのを感じることができます。当日は40人程度の参加者のほとんどが、初めてのめいそう体験でしたが、一人一人の力強い考えのエネルギーで堂内は静寂につもれ、とても良い雰囲気でした。

「めいそう」には自分の未来の元気をとりもどす効果があるように思います。心のリフレッシュに「めいそう」はおすすりめです。

春山 千富

### 《同好会》（一部活動休止中）

	歌同好会	女性健康麻雀クラブ	カラオケ
曜日	偶数月 第一日曜日午前	毎月第1・2・3金曜 13時～16時	未定
場所	サンシビック尼崎	塚口・ときわ会館	未定
世話人	土肥・大西夫妻	桑木野・長田	大西（高）

### 《地域活動・ボランティア》（喜楽苑、サフト武庫之荘は休止中）

	にこにこ体操クラブ	武庫之荘カフェ	ぼちボラ
曜日	毎週金曜日午前	毎月第2火曜日午後	原則毎月15日
場所	サンシビック尼崎	コープ武庫之荘	ボラセン
世話人	蔭山	土肥（邦）	土肥（嘉）