

# 行 っ て こー わ い 会 っ て こー わ い

## 「氣楽ヨガ教室」

氣楽に始められて、  
氣楽に続けられて、  
氣楽に健康になれる教室。

No. 53

「バスタオル1枚で、氣楽に始められます」と話すのは、高橋里美さん＝西古泉＝。松前総合文化センターの和室で行う、ヨガ教室の先生です。

「心身ともに健康になれるヨガを松前の人にも知ってほしくて、4年前に教室を開きました。」という高橋さん、その思いが輪になって、約15人のメンバーが、ヨガを楽しんでいます。

2週間前に無料体験をして、始めたという宇高文子さん＝北黒田＝は、「関節が柔らかくなってきています。10年後も健康な自分が楽しみです」とにっこり。教室開講当時からメンバーである大西恭子さん＝北川原＝は、「ジムや他のスポーツだと、無理してしまう。この教室は、堅苦しくないから、無理せず続けられます」とヨガをしながら話していました。

教室は夜にも開いています。夜の部の先生、大野秀子さん＝筒井＝は、「この教室は、しゃべりながらも、小さい子連れでもオッケー。しゃべって呼吸をした方が、筋肉が伸びて健康になります。和室は、ぬくもりがありますよ」と畳に寝転がります。

襖を開けるとそこには、氣楽に健康になれるヨガ教室が確かにありました。



- 1 小さい子も一緒になってリラックスムード
- 2 おしゃべりとヨガを同時に楽しむ

無料体験受付中

☎ 090-5142-8981(高橋)  
☎ 090-7145-7386(大野)

### ▼編集後記

今月の特集は「私の暮らしの選択。」です。昔の人は、モノを買うときに、直しながら一生使い、それをまた次の世代に引き継ぐことまで考えていました。今はどうでしょう…。モノを大切に暮らすを考えると、ほしくて企画しました。取材していて私自身、慌ただしく過ごす毎日に反省。忘れていたことがあるのではと気付かされました。ていねいに暮らしを紡いでいきたいです。(高橋)

新年の目標は達成できそうですか？ そのためには、「頑張る」と「無理する」は決して混同してはいけません。「頑張る」を続けると、夢が叶ったり、嬉しいことが待っていたりしますが、「無理する」を続けると、心や体がケガをしてしまいます。「頑張る」を、無理する「でも」、「頑張らずに、無理もしない」でもなく、「無理せず、頑張る」。その大切さを、氣楽ヨガ教室を取材して感じました。(松田)



### 無料期間は残り2カ月。住基カードを作ろう

発行手数料500円が今なら無料(平成25年3月29日まで)

住基カードは、顔写真付きのものであれば、免許証などと同様に公的な身分証明書として10年間利用できます。発行手数料は25年3月29日(金)まで無料です。写真もその場で撮ります。

#### ●申請に必要な物

- ①運転免許証やパスポート+保険証など ②印鑑

※写真付き身分証明書がない場合はお問い合わせください。

●受付時間 平日9時～16時

●町民課住民係 ☎ 985-4105

