広報 まさき ❖ 2013-2
発　行／松前町
編　集／広報編集委員会
発行日／平成25年2月1日

〒791-3192
愛媛県伊予郡松前町大字筒井631
☎089-985-2111(代)

行ってこーわい 会ってこーわい

「氣楽ヨガ教室」

**気楽に始められて、
気楽に続けられて、
気楽に健康になれる教室。**

No. 53

「バスタオル1枚で、気楽に始められます」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、その想いが輪になって、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。教室開講当時からの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、しゃべりながらでも、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、気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…。モノを大切にする暮らしを考えて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。忘れている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。「頑張って、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
❶運転免許証やパスポート＋保険証など　❷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　　問町民課住民係☎985-4105

この印刷物は、ESPAのシルバー基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています
ESPA：環境保護印刷推進協議会
http://www.espa.com
VEGETABLE OIL INK