



発行所▶大阪府グラフィックサービス協同組合
コスモス会
編集責任▶コスモス会事務局

特別寄稿

ヨガの効用

講師 木村 朋子

環境に汚染され、自然を失いつつある私達は、ストレスとすり減った体力によって人間本来の能力である「自然治癒力」さえも低下させています。

太陽の光、おいしい空気、清らかな水、農薬・添加物の含まれてない食物……、人間はこれらの力を借りて生命を得ているのです。

かけがえのない地球を大切に感謝を持ち、動物、植物はもちろん、地球上すべてのものと共存共栄をめざし、もっともっと「エコ」を実践しなければと今日今頃実感しています。ヨガも自然から生まれたものです。

ヨガは年令を問いません。なぜなら「ヨガ」はスポーツのように筋肉を使って力を出して競うものではありません。縮んだ筋肉を伸ばして歪んだ体型を矯正するのです。前後左右を均等に伸ばす事(ストレッチ)、筋肉を伸ばすことイコール老化防止です。ストレッチは自分の体力や年令や柔軟度にあった力で十分です。身体を伸ばせばそれ相当の力がついできます。

●ヨガを行う時の要点

- ①無理をしない
- ②呼吸をつめない(深くて長い呼吸)
- ③意識を集中させ、ゆっくりと最後に自然な呼吸に戻るまで休息します。

●食生活の要点

- ①規則正しく少な目に
- ②よくかんでゆっくりと
- ③植物性食品(アルカリ食品)を主とする
- ④自然なものを食べる

西本さんに誘われてコスモス会の講習を始めてもう15年以上だと思えます。私も皆さんも、さらに元気に若々しくうんと長生きしましょう。

若々しく見せるには「ヨガストレッチ」が一番。姿勢(背中)の筋肉がしゃんとして、ひざ裏が伸びる)が良くなるのです。姿勢良く軽やかに歩くと、しわが多少あっても、髪が白くても大丈夫。太鼓判を押します。本当に若く見えるのです。

最後に皆様のご健康を念じ、これからもよろしくお願ひ申し上げます。

サロン部会より

ミニサロン「和綴じ本」講習会

日時 7月29日(土) PM2時30分~PM5時45分
場所 OGS事務局

※詳細・申し込みは同封案内書にてお願いします。

ジャグラ文化典 北海道はまなす大会

- 9月7日(木) 記念ゴルフ大会・ウェルカムパーティー
 - 9月8日(金) 伊丹空港→千歳空港→札幌パークホテル
ジャグラ総会・文化典・講演会・懇親会(於:札幌パークホテル(泊))
 - 9月9日(土) 観光1日目
札幌→カムイワッカの滝→知床峠→知床第一ホテル(泊)
 - 9月10日(日) 観光2日目
知床第一ホテル→知床観光遊覧船→小清水原生花園→摩周湖第1~第3展望台→硫黄山→川湯温泉ホテル(泊)
 - 9月11日(月) 観光3日目
川湯温泉ホテル→阿寒湖→釧路湿原→釧路空港→関西空港
- ※詳細・申し込みは同封案内書にてお願いします。

役員会報告

(6月6日)

- OGS関係
- 6月10日(土) 平成会総会
- 情報部会報告
- 勉強会10月開催
- 内容についてはHP掲示板で意見交換をする
- サロン部会報告と予定
- ヨガ教室 6月23日(金)
- 和綴じ本講習会 7月29日(土)
- 全国大会 9月7日(土)
- ホームページ委員会
- ホームページに関する要望をまとめ対応を検討する。
- 通信
- 掲載記事について
- その他

次回役員会 7月7日

編集後記

梅雨になりました。蒸し暑い季節です。お菓子も半日で湿気てしまいました。

この間、久々に折りたたみ傘を買ったのですが、すごくコンパクトになっていたので驚きました。そのうえ五〇〇円! 折りたたみ傘なんてそんなに変わるものと思っていなかったのですが、なんにでも可能性はあるんだとしみじみしてしまいました。

(株)ゼンベルグ 柴美花子
次号は鈴木美術印刷(株)・鈴木裕香さんの担当です。よろしくお願ひします。

