



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

このころ寝て起きたら腰が痛くて、特によく寝たときほど起きるときつらくて腰を伸ばすのに時間がかかります。体が固まってしまってるんですね。今回参加させてもらって年をとるほど伸びとねじりのエクササイズが必要なんだと実感しました。腹式呼吸もはじめて教わりましたが下腹を膨らますのは難しいです。日常意識してやってみようとおもいます。

## はじめてヨガに 参加して



背筋を伸ばして胸をはり姿勢を正す！当たり前のことが日ごろついつい出来てなかったようです。私は休みのときはジムに通っていますが、スイミングやダンスはしても

体がかたいのでヨガは避けました。楽しくないからです。でも私のような体質にはヨガをやる必要があるんですね。ヨガのどんな体勢でも苦痛でしたが、あととてもすっきりして、これから起きたときふとんの上でストレッチを毎日やってみようとおもいました。しかしやっぱり参加したみなさんの中で私が一番体がかたかった！岩下さんの柔らかさには驚きました。

さてあとの食事会、みんなどれを取ってもおいしくいただきました。さすがみなさま口が肥えていらっしやるのでおいしいものをよくご存知で。(肥えてるのは口だけかな?)

食事の準備をしていただいた森沢さんはじめ皆様に感謝して、ありがとうございます。山田由美子

### OGSからのご案内

#### 近畿地方協議会

- ◆日時: 11月11日(金)  
通常総会/受付: 午後3:30  
開会: 午後4:00  
懇親会/受付: 午後5:30  
開宴: 午後6:00
- ◆場所: ハイアット リージェンシー大阪  
大阪市住之江区南港北1-13-11  
TEL 06-6612-1234

#### 忘年会

- ◆日時: 11月22日(火)午後7:00~9:00
- ◆場所: ハイアット リージェンシー大阪  
大阪市住之江区南港北1-13-11  
TEL 06-6612-1234
- ◆会費: 7000円  
ハイアットリージェンシーの別館を借り切っております。一度行ってみただけでも価値があると思います。是非ご参加ください。

## 全国レディース中央会 in 大阪

レディース中央会全国大会が10月20日~21日に大阪(ホテルニューオオタニ大阪)で開催され、全国から300名以上の会員が参加しました。



羽柴秀吉 お迎え人形

故小篠綾子初代会長の念願だった大阪での開催が実現しました。

コスモス会からも5名が実行委員として大会の運営に協力し、大会当日も他のコスモス会員が参加しました。エル・プラス役員の方々からもコスモス会の組織力が改めて評価され、大会が成功裡に終わった事を喜んで

セミナー、懇親会、物品販売、観光等々、大阪人のおもてなし。心づかいに参加された各県のレディース中央会から感謝の言葉がエル・プラス大阪の事務局に届いたそうです。

大阪の良さを多くの人達に知って頂けた今回の大会は私たちにとつても実り多い行事となりました。

足が痛い。腰が痛い。と言いつつながら「河内音頭」の練習をし、当日全国の人達と楽しく踊れたのも良い思い出になりました。

来年は福島県での開催が予定されています。福島の人達を勇気づける目的もあり、是非コスモス会からも、エル・プラスの会員はもとより他の方々も参加して頂けるようお願いしています。西本 正子

#### ◆臨時役員会報告◆

日時: 10月29日(金) 6時~  
場所: ビストロブランベック  
出席者: 田中・森沢・岡・長谷川・溝口・田中・坂本  
前田・山田両相談役  
岩下・西本両顧問

#### ◆会長あいさつ及び議題

・総会を目前にコスモス会の今後について、皆様と考えてみたいと思ひ臨時役員会を開催することになりました。

#### ◆会長の任期について

【会長の任期は1年以上とし、再任は妨げない】この内容を次期総会において、会則改定を提案・審議する。

#### ◆その他

- ・情報部より
- ① 11月26日(土)に人形工房「松寿」見学会

#### 一筆箋

最近、自転車を買いました。お天気のいい日、近所に買い物に出かけました。自転車にはもう何年も乗っていませんが自信はあります。大丈夫かと心配する娘に「大丈夫」と片手で応え走り出しましたが、サドルが高く足が地に届かない。ハンドル操作も思うようにいきません。曲がり角に出たきた子どもを避けようとして自転車もろとも転倒してしまいました。いまだに治らない傷を見て、ああ！やっぱり年なんだなとため息をついています。

後日、この自転車はタイヤが普通より大きく、誰が乗っても危険だということが判りました。娘達は見た目の良さが選んだとか、もっと機性能重視で買うべきだったと反省しているようです。たまには車をやめて、緑の風を直に感じたい。今度はママチャリを買おうと思っています。

田中 範子

次回は 田中幸恵さんです。