

# コスモス通信

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

## 健康部会

### ヨガ体操と私

本町ネオ印刷㈱ 井上マサ子

第2回ヨガ教室

6月11日午後6時30分

於 あさひ高速印刷㈱7F

参加者 16名

ヨガ体操の回数を毎年、年一回のところを今期は年三回にしたいと感謝しております。  
コスモス会でハワイ旅行に行っていた当時、体調がすぐれず、飛行機には酔わず、オプションは一緒にしなわ、つらい毎日続きでした。

ところが、ある時点からは、スッキリしていた自分に気が付きました。

年に二回のヨガ体操だけではなく、一日一回は、いろんな場所を体を動かしていたのです。テレビの前であったり、信号待ちであったり、複式呼吸であったり、その繰り返し私が私の体調を整えてくれたのでしょう。

まさに木村先生のおかげであり、コスモス会のおかげであると思っております。このヨガ体

操が年を重ねることに、体が覚えてくれて、プラス指向に働き、体が喜んでくれば、心は楽しい。日々の体のいたわりが大切でありましょう。

だから一っとしているようです。だ、次の運動の説明を聞いているところです。



▶ ハイ！左右10回ずつ！

▶ まず準備運動  
かかとをつけた状態で腰を落とすのは結構大変です。



▶ 先生の補助で「効くっ！」

## サロン・健康部会より

### コスモス金沢旅行へのお誘い

9月10日(金) ジャグラー文化典 ほくりく金沢大会に参加。  
9月11日(土) コスモス会だけの楽しい企画がいっぱい。  
9月12日(日) ※内容は7月2日の合同会議で決定します。  
多数のご参加をお待ちしています。

## 技術部会より

HPアンケートにご協力有難うございました。返送がまだの方は7月9日まで受け付けを延長しますので、至急お願いします。

## ゴルフサークルのご案内

「コスモス会員でゴルフコンペをしたい」と言う声が高まってきました。そこで「ゴルフサークル」に参加しませんか？詳しくは、同封の案内をご覧ください。

## 役員会報告

(6月4日)

### ◆各部会報告

#### 経営部会

「年金勉強会」の報告

#### 技術部会

「HPアンケート」について

#### 健康部会

「6/11ヨガ教室」について

#### サロ部会

「金沢大会」について

◆コスモス通信について

#### ◆その他

次回役員会 7月2日

## 編集後記

コスモス会の皆様には、いろいろお世話になってばかりですが、コスモス通信がまわってくる度、身震いしています。だって、これこそいつも兵頭さん始め皆様にお頼いしないこと出来ない私です。体を使ってくれませんか？皆さんからお声がかかることわかっていきます。本当にごめんなさい!! (宗次道子)  
次号は、オリンピア印刷㈱・森沢美和子さんの担当です。よろしくお願ひします。