

# 女性委員会だより No.22



2024年6月15日 公益社団法人日野市シルバー人材センター  
編集：女性委員会 〒191-0011 日野市日野本町2-4-7  
TEL 042-581-8171 FAX 042-584-8390



## 女性会員交流会 「らくゆるメソッドカラダ整えエクササイズ」を開催して



令和6年5月28日(火)、シルバー人材センター・カルチャー教室の講師で、程久保在住のKEIKO先生を講師に迎え、女性会員向け交流会『らくゆるメソッドカラダ整えエクササイズ』を開催いたしました。

交流会には11名の女性会員が参加。人生最後まで自分の足で歩くためにも、身体の硬い方、身体を動かすのが嫌いな方も無理なくできるエクササイズです。



カラダが硬くても徐々に・・・

自分の身体と向き合い、不調の原因を知り、根本から治す、自分の身体は自分で整えていく。これをきっかけに、他の事もできる身体へと変化し、不調ゼロボディをめざすのが目的です。

エクササイズ中に、足の指を使って踏ん張り、背筋を真っ直ぐにして良い姿勢で立つと、お尻の穴もキュッと閉まり下腹にも力が入り、尿もれや臓器離脱の不安からも解消されそうだと感じました。

参加会員さんたちの感想は、「身体が楽になった。」「今日みたいに自宅でやり続けていけるよう、健康でいたい。」「この体操やってお風呂に入ると7時間位熟睡できる。(教室の生徒)」「普段やらない足の指も動かすことができ、気持ち良かった。」「自分の身体が分かって良かった。」などでした。

紙面では、この良さを伝えきれません。センター以外にも、市民の森ふれあいホールや湯沢福祉センターで教室をされているので、皆さんも体感してみてくださいか。



終了後は先生と会員で曳きたて  
コーヒーと手作りお菓子で茶話会

## 女性委員会担当局員紹介



令和6年4月より女性委員会の担当になりました。  
事務局の高見應博(たかみまさひろ)と申します。  
新人であり、皆様方にはご迷惑をお掛けする事もあると思いますが、少しでも早く皆様方のお役立て出来るように頑張ってお参りますので、温かいご支援・ご協力を宜しくお願い致します。

## 女性委員会だよりについて

現在女性委員会は7名の委員で、今年度も、女性限定入会案内説明会・ほっとサロン・女性会員交流会等各行事に全員が役割を分担し、積極的に活動しております。

今迄、女性委員会だよりの作成発行を事務局にお願いしていましたが、本号から私たちが分担して、女性委員による‘女性委員会だより’を発行する事ができました。これからも女性会員の皆さまにいろいろな情報をお届けしていきたいと思っております。今年度は『出張 caféほっと。サロン』も計画。皆さまの新たなコミュニケーションの場を目指します。

女性委員長 安井 幸子

## 令和6年度 女性委員会 活動計画

4月	ほっとサロン(1日) 女性限定入会案内説明会(23日)
5月	ほっとサロン(7日) 女性限定入会案内説明会(24日) 女性会員交流会(カラダ整え楽ゆるメソッド 28日)
7月	ほっとサロン(31日)
8月	女性限定入会案内説明会(28日) ほっとサロン(30日)
9月	女性限定入会案内説明会(25日)
10月	ほっとサロン(1日)
11月	女性会員交流会(屋内 日にち未定)
12月	女性限定入会案内説明会(18日)
2月	女性限定入会案内説明会(27日)