

湯島・本郷には会社が多く、一日中荷物が行き交っています。それを担うのが、今、ニュースで話題の宅配便の皆さん。我が家(近隣の端っこ)の方では、宅配便といえばトラックですが、湯島・本郷界隈では電動自転車か引取りヤカー、いやいや、一番多いのは手押しワゴンです。人が手で押して、所狭しと配達に回っています。初めて手押しワゴンを見たときは、「へえー、こんなに頻りに荷物があるんだ」とビックリしたものです。センターの中に入ると、時間がゆったり流れ、都心にいることを忘れてしまいますが、一歩街にでると都心を実感する光景です。



8月のお知らせ



8月のお楽しみ講座

※8月は他の講座はお休みです。

8/25 歌う会「カラオケ」
講師:大石 誠
会場:洋室
10:00~11:30



実施している事業のご紹介

「オカリナ教室」(5回コース)

参加者のほぼ全員の方が初めてさわる楽器。しかし、ノープロブレム。一曲仕上がるごとに、ピアノの伴奏で全員合奏。皆で助け合い、補い合いながら、見事な演奏の完成です。ブラボー！



「ウクレレ教室」

ウクレレといえばハワイアン。しかし、しかし、唱歌、歌謡曲、演歌まで、幅広いジャンルにもバッチリです。レパートリーを増やして、お家でも、『弾き語り』に酔いしれてください。



「写経・写仏会」

会の始まりには、「マインドフルネス」という呼吸法を伴うプチ瞑想を行います。気持ちが落ち着いたら、写経・写仏の開始。筆を進めるうちに、いつしか仏の「心」に触れるのです。いーですよ〜。



「吹き矢で元気！」

会の初めは、腹式呼吸の練習から。おなかに息が溜まったら、腹筋(横隔膜)を使って、ふうっ、と吹きます。勢いよく飛んだ矢は、すばつと的に突き刺さります。あー、なんていい気分！

