

# なごみ

生活をしていると、様々なストレスが降りかかってきます。ストレスが増えると気持ちが不安定になったり、体調を崩してしまうこともあります。そんなストレス対策の一つに「マインドフルネス」という手法が注目されています。マインドフルネス(mindfulness)直訳すると“精神の豊かさ”となりますが、“姿勢を正して、ただ自分のしている「呼吸」に意識を向ける”という方法で実践される瞑想法です。実践によって①集中力が高まる②ストレスが解消される③よく眠れるようになる、といった効果が期待できます。この「マインドフルネス」、当センターの事業でも「吹き矢で元気」「写経写仏会」で毎回行っています。

## 12月のお知らせ

### ♪ クリスマス・コンサート ♪ 開催！

日時:12月23日(日)13:30~15:00

会場:当センター「洋室」

料金:無料！！

対象:お子様から大人まで、どなたでもOK!

出演①:【ウクレレ教室の皆さん】

曲目/♪アロハオエ♪君といつまでも

出演②:【オカリナ教室の皆さん】

曲目/♪オーラ・リー♪喜びの歌

当センター主催の2事業。練習の成果をご披露いただきます。

出演③:ゲスト出演

### 木管七重奏「マンゴー・レーン」

~小さなお子さんから大人まで楽しめる、楽しいアンサンブルです!!~

曲目/ミッキーマウスマーチ、「トロ」メドレー、あわてんぼうのサンタクロース、ジングルベル、銀座の恋の物語、長崎は今日も雨だった、などなど、ご存知の曲ばかり

### 12月お楽しみ講座のご案内

《歌う会》~童謡となつかしい歌の会~

○12/1 10:00~11:30

○講師:榊原伸代 ○自由参加です。

《折り紙の会》○12/2 10:00~11:30

○講師:和田敏子○「干支の戌」を作成

《手芸の会》~羊毛手芸~

○12/9 10:00~11:30 ○講師:川上和子

○クリスマスツリーなどを作成

○費用:500円○募集:15名(先着)

《布ぞうりの会》

○12/16 10:00~15:00 ○講師:中嶋廣子

○費用:300~500円(材料費)

### 新年会のお誘い！！

期日:1月7日(日)13:30~15:00

開場:当館 和室A室

内容:獅子舞、けん玉、福笑い、  
ゲストによる手品などなど、  
楽しさいっぱい！抱腹絶倒！！

当日自由参加・無料です。

★福茶・おしるこのサービスがあります。