

越 志 会

やさしいヨガ教室

1月30日(土)中越高校

教養委員会主催の健康分野の講座として好評を得ているヨガ教室が行われました。



【参加者のコメント】

- ・身体の可動域が増えました。ゆっくりしたストレッチのようでした。(1年生保護者)
- ・初めて参加しました。普段、意識して自分の身体を動かすことがないので、凝った部分や痛い部分があったので、これからは家でも日常的にほぐしていきたいです。(1年生保護者)
- ・昨年に続いて参加しました。今年は、クリスタルボールの音色で一層リラックスできました。(2年生保護者)
- ・昨年の教室参加後、ヨガは何もしていませんでした。今度は、自宅でも実践したいです。(2年生保護者)



- ・今年は音楽もあって、とてもリラックスできました。また、来年もあれば参加したいです。(2年生保護者)
- ・音楽とのコラボが良かったです。(2年生保護者)
- ・初めての参加でヨガも初めてでしたが、無理なく身体を伸ばすことができて気持ちよかったです。(2年生保護者)



【ヨガインストラクター さとう先生より】

- ・私は元々、身体は柔らかい方なのですが、ヨガは、身体の硬い方でも十分楽しめます。冬場は特に、女性は背中部分の部分が凝るので、しっかりほぐしてほしいです。



【クリスタルボール奏者 柳さんより】

- ・クリスタルボールの音色は、脳波をアルファ波からシーター波に変える作用があります。交感神経から副交感神経に切り替わることで、より身体を弛緩させるという点で、ヨガとの相乗効果が期待出来ます。言い換えれば、緊張と弛緩が楽しめるわけです。(「失礼ですが、クリスタルボール一式のお値段は」という問いかけには「そうですね。大体、軽自動車二台分くらいです」とのことでした。)



卒業生の花リボン作り

2月10日(水)中越高校

卒業式を3月3日に控え、毎年卒業生が胸につける花リボンを、保護者と先生方で作っています。愛情を込めた花リボンが完成しました。



【参加者のコメント】

- ・あっという間の三年間でした。昨年の花リボン作りは参加人数が少なかったですが、今年はたくさん参加されたせいか、すぐに終わってしまいました。(3年生保護者)
- ・自分の作った花リボンが、卒業生の胸を飾ることが出来て、うれしいです。(3年生保護者)
- ・あっという間で、少し残念でした。(3年生保護者)
- ・普段、お母さん同士が話をする機会が、あまりないので、そのような意味でも良かったと思います。(2年生保護者)



- ・協力して作業が出来たので楽しかったです。来年が楽しみです。(2年生保護者)
- ・ハサミが足りないなど、毎年やっている割に段取りが悪いと思いました。(2年生保護者)
- ・楽しかったです。ありがとうございました。(1年生保護者)

【編集後記】

本年度最後の広報紙をお届けする頃となりました。過ぎてみれば、あっという間の一年間でした。本年度広報委員長を努めさせて頂きありがとうございました。おかげでPTAの活動にも積極的に参加するようになり、大いに楽しませていただきました。会長はじめ越志会の会員の皆様ありがとうございました。



広報委員長 笠原幸喜子