

# 越 志 会

## プリザーブドフラワー教室

10月15日(土) 中越高校・大会議室

プリザーブドフラワー (preserved flowers) とは、生花や葉を特殊な液の中に沈め水分を抜いた素材で、生きた植物と比べても遜色のない、瑞々しい質感と柔らかさがあり、上手に扱えば長く形を維持する事ができるお花です。人気講師「Reverie」の山田千晴先生をお招きしての講座を行いました。



講師の「Reverie」山田千晴先生による丁寧な説明。山田先生のアドバイスで、形がきれいに整っていきます。



講師の先生が準備して下さった材料を使用しました。



陶器の器の中にはサクッと柔らかいスポンジがあり、細かい針金を付けた花を差し込みます。



柔らかい花を、丁寧にレイアウトします。



プラケースに入れてリボンを付ければ、まるで売り物。



## やさしい骨盤体操教室

11月19日(土) 中越高校・大会議室

スポーツの秋・健康の秋。アロマオイルの香りに包まれて、身体に無理のないストレッチを中心に、骨盤の歪みを取り、血行をよくする体操を行いました。肌寒さを感じる季節になりましたが、講師の大矢和子先生の楽しいトークと共に、身も心もほかほかになる秋の午後を楽しみました。



激しい動きは無く、体の筋肉をゆっくりとほぐしていきます。

骨盤の歪みを直して、足の長さが変わり、みなビックリ。



フィットネスサークルユウキ 大矢和子先生

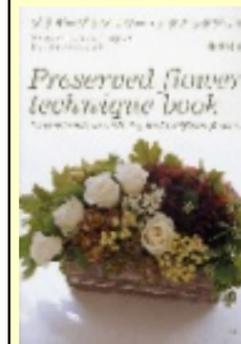
参加者から、後日「この日は、ぐっすり眠れた!」と聞きました。



## ブックレビュー

### 「プリザーブドフラワー・テクニックブック」

ドライとアーティフィシャルを使ったトリニティアレンジメント



相澤紀子 / 著  
出版社名：六耀社  
ページ数：79p  
ISBN：978-4-89737-609-7  
販売価格：2,057円(税込)  
三つの組み合わせをトリニティアレンジメントと呼び、その組み合わせ方を中心に、プリザーブドフラワーのテクニックを紹介。生花より長く楽しめるこのアレンジで、季節ごとの変化を感じられる作品を作ってみましょう。

- 目次
- 1 やさしい基本テクニック
  - 2 シーズン別ナチュラルアレンジメント
  - 3 幸せを招くスイートウェディング
  - 4 トリニティアレンジメントの基礎知識とテクニック

### 「骨盤体操で下半身がやせる」

ゆがみを正して下腹、お尻、脚、顔、二の腕がすっきり!!



沼田光憲 / 監修 主婦の友社 / 編  
出版社名：主婦の友社  
ページ数：127p  
ISBN：978-4-07-235393-6  
価格：1,080円(税込)  
家で、1人で簡単にできて、しかも即効性のある骨盤のゆがみを治す体操をイラストでわかりやすく解説。部分やせの展開なので、必要な体操をピックアップしてオリジナルメニューが作れます。

- 目次
- 第1章 知っておきたい体の状態 私の骨盤はゆがんで?
  - 第2章 これだけはやっておきたい基本の動作と部分やせのテク
  - 第3章 気をつけたい日常動作 何気ないことが体のゆがみを引き起こす
  - 第4章 これで不快な症状もすっきり 女性の悩みを解決する簡単動作