

♪「防災のミニ心得」

★普段の生活の中でちょっとした知恵やテクニックで地震発生時、生死を分けることがあります。  
 平常時にやっておくことや約束事を家族全員で再確認しましょう！

- ・家の家具などの危険を防止する。(金具で固定する)
- ・非常持出し品を準備する。(防災用品の使用期限切れに注意)
- ・避難場所への道などを日頃から確認しておく。

【地震が起きたら】

- 身の安全確保。 ●慌てずに落ち着いて火の始末をする。
- 避難は徒歩で、持ち物は最小限に。
- 避難する時はブレーカーを切る。 ●正しい情報を聞く。

【三種の神器】いつでも身につけておくと安心です。

- 1 ペットボトルの水
- 2 一口サイズのお菓子 (ビスケットやチョコレート)
- 3 携帯電話の充電器

★地震直後はクレジットカードやキャッシュカードは使用できません。普段から現金を持って歩くことも必要です。

わたくしたちは人気もの

中国料理『喜福』の人気者、ラブラドル・シトリアーの『コービー』(13歳/男の子)とフレンチブルドッグの『キャビア』(8歳/女の子)です。  
 二人ともお散歩が大好き！“お散歩に行くよ〜”と声をかけると背伸びをしながらテンションを上げ始めます。(笑) お散歩は1日2回/1時間半づつ、雨が降っても雷が鳴っても出かけてます。途中でお友達のワンちゃん・ネコちゃんを見かけると大興奮！一緒に遊びたくて仕方ありません。  
 落合⇒鶴牧方面⇒バルテノン多摩⇒中央公園経由で青木葉通いのお家に戻ります。見かけたら声をかけて下さいね♥



人気もの

おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com

2014年8月25日(月)vol.332

『街のたより』第147回

首コリ・肩コリに悩む方へ…『丸太ヨガ』体験してみませんか？

川村ヨガ ホリスティック研究所

多摩市関戸2-32-5  
 カネシロビル B1  
 トヨタレクサスショールーム隣  
 京王線 聖蹟桜ヶ丘 徒歩6分  
 TEL090-9343-6116(川村)



P C chandra-light-108@nifty.com  
 携帯 pura-na.santo-sha@ezweb.ne.jp  
 ブログ http://ameblo.jp/marutayoga/



《川村妙子プロフィール》

YMCヨガインストラクター学校卒業。『内閣府認定』の資格を取得。  
 ライフアップヨガ学院『極楽リセット』インストラクター資格取得  
 現在、『東日本国際総合ヨガ』で神ヨガの勉強中。  
 龍村式 眼ヨガインストラクター資格取得 1期生  
 神ヨガ指導士 2級取得

聖蹟桜ヶ丘の『スタジオプレーナ』で材木の丸太棒を使い、「ツボ指圧」「マッサージ」「ヨガ」をミックスした3つを同時に行う『丸太を使ったシナジーヨガ』を指導している川村と申します。私自身ダンスが大好きで、色々なジャンルのダンスを経験するうち、だんだんと体中に疲労がたまり、あちこちに怪我が続出しました。肉離れ、ぎっくり腰、背中痛み… 整形外科、整体、鍼灸治療などに随分通いましたが、その日は調子が良くもすぐに身体の痛みは戻ってしまう… 自分が苦しんだ肩こりや腰痛・足の故障を治すために何が良いのかを探し求め、『丸太ヨガ』に出会いました。「丸太」のイメージが湧かないと思いますが、“ストレッチボールのもう少し細くて硬いもの”と思ってください。パソコンやスマホで首コリ・肩コリに悩まれている方、更年期障害で身体の不調に悩まれている方、不眠症の方、猫背や背骨の歪みを改善して姿勢を良くしたい方、肩や腰・肩甲骨のコリを緩めたい方etc… 身体が硬いと思われる方も心配いりません。“長年溜め込んだ心と体のコリと緊張がほどける、ほどける〜”寝ころんでテレビを見ながら筋肉をほぐす事ができるので電気代もかからず経済的。溜まった乳酸を流すと血流が良くなり、ダイナミックな動きをすることで身体の可動域も広がります。ダンサーやスポーツアスリートの方にも話題が広まり、つい先日(8/4)はプロレスラー『大仁田厚』さんの取材を受ける機会に恵まれました。産後の歪みや、生活習慣から来る歪みを指導する『骨盤調整ヨガ&リラクゼーション』のクラスも好評です。“素敵なお背中美人でいたい方”はもちろん、男性も大歓迎。体験入学は無料です。お気軽にお問合せ下さい。

『スタジオプレーナ』クラス開講のお知らせ

金曜日 16:30~17:45 『丸太ヨガ&骨盤調整ヨガ&リラクゼーションヨガ』  
 土曜日 21:00~22:15 『その日の生徒さんによる希望で行う』クラス  
 日曜日(午前) 10:15~11:30 『丸太ヨガ&リラクゼーションヨガ』  
 日曜日(午後) 12:00~13:15 『丸太ヨガ&骨盤調整ヨガ』

初開催！特別イベント『丸太ヨガ体験会』のお知らせ

- 日 時 10月4日(土) 13:00~14:30
  - 場 所 セレクトショップMinicrew2F フリースペース
  - 定 員 10名(定員になり次第締切ります)
  - 参加費 無料
- ※動きやすい服装と飲み物をご持参のうえ、ご参加ください。  
 ご希望の方はHP、FAX、お葉書でお申込みください。

☎206-0033 多摩市落合1-20-10 ASA多摩センター店内 『丸太ヨガ体験会』係

申込先

フリーFAX 0800-800-3154  
 http://www.sawayaka-mail.com

☆プレゼントコーナー☆

【美術展&温泉チケット】

- ★ 1.「第99回 二科展」
- ★ 2.「北欧の豊かな時間 リサ・ラーソン展」
- ★ 3.「フィオナ・タン まなざしの詩学」
- ★ 4.「葉祥明美術館」(北鎌倉)
- ★ 5.「第76回 一水会展」
- ★ 6.「イメージメーカー展」
- ★ 7.「生誕130年 竹久夢二展」
- ★ 8.「山田洋次ミュージアム 寅さん記念館」
- ★ 9.「極楽湯」8店舗共通

- 国立新美術館 9/15まで …… 5組様
- 松屋銀座 9/11~9/23 …… 5組様
- 東京都写真美術館 9/23まで …… 5組様
- 入館ご招待券 9/30まで …… 5組様
- 東京都美術館 9/18~10/3 …… 5組様
- 21-21 DESIGN SIGHT 10/5まで …… 5組様
- 日本橋高島屋 9/26~10/6 …… 5組様
- 2館共通ご招待券 10/31まで …… 5組様
- 入館ご招待券 10/1~12/28 …… 5組様

【野球&サッカーチケット】

- ★ 10.《東京ヤクルト VS 広島》神宮球場 9/23(祝) 13:00・24(水)・25(木) 18:00試合開始 (共通チケット)… 5組様
- ★ 11.【FC東京 VS 徳島ヴォルティス】味の素スタジアム 9/23(祝) 15:00 キックオフ …… 5組様
- ★ 12.【FC東京 VS 柏レイソル】味の素スタジアム 9/27(土) 16:00 キックオフ …… 5組様
- ★ 13.【横浜Fマリノス VS サンフレッチェ広島】日産スタジアム 9/23(祝) 15:00 キックオフ …… 5組様

はがきに、点線で切ってお送り下さい。

プレゼント応募用紙

第1希望	第2希望	第3希望
★NO.( )	★NO.( )	★NO.( )
1枚希望 <input type="checkbox"/>	1枚希望 <input type="checkbox"/>	1枚希望 <input type="checkbox"/>

ご住所 多摩市

お名前

様

TEL

お客様 照会番号

(1おわがりになる場合のみ お願いします)

当店へのメッセージ

《応募方法》

- 応募用紙に記入し、FAX又はハガキで下記宛にお申し込み下さい。
- パソコン・スマートフォンからはWeb会員に登録の上、お申し込み下さい。  
 新規登録・Web会員マイページログインは、おトクなクーポン情報満載!

アサウェブタマ.com にアクセス!  
 http://www.asawebtama.com /  
 ★「アサウェブタマ」で検索!★

- \*応募締切り ▶ハガキ:8月30日(土)必着
- ▶FAX&パソコン・スマホ:8月30日(土)正午まで
- \*応募多数の場合は抽選となります。
- \*チケット1組は2枚です。1枚のみをご希望の方は1枚希望チェックボックスに  をお願いします。
- 当選はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

☎206-0033

多摩市落合1-20-10

ASA多摩センター

フリーダイヤル 0120-165-211

フリーFAX0800-800-3154

スマートフォンからは右のQRコードをお使いください。カメラで読み取るだけで簡単アクセス!  
 (読取方法は、各機種により異なります)



2014.7.12 おつきゆきえさんによる『宮沢賢治朗読の会』



“宮沢賢治朗読の会”のご感想

短い一生の中で、素晴らしい繊細な文章を生み出している、賢治さんのエネルギーのすばらしさにいつも感動してしまいます。「雨にも負けず…」の詩にあるように謙虚な人であり、弱い者に心を寄せ心あたたかい人柄を日本人としてとても誇らしく思います。南野 Sさんより

前回も大好評だったこの朗読会。今年もとても蒸し暑い日でしたが、初めてご参加の方から熱烈なゆきえさんファンの方まで、幅広い世代のお客さまがいらっしゃいました。今回ゆきえさんがご用意くださったのは、同じ宮沢賢治作品でも全く表情の違う2つの作品。宮沢賢治の多面性を垣間見る会となりました。ゆきえさんが朗読を始めると、言葉が音楽の様に躍り、物語が動き出します。まるで一編の映画を見ているような感覚です。魔法のように変化する声で、あっと言う間にお客さまを引き込んでいきます。何度聴かせていただいてもこの鮮烈な臨場感には驚くばかり。率直に表すならば…「私が読んだのはもっと古めかしくて固い話だったので、今聴いているこれは本当に同じもの?」という感じです。(私はこれを勝手に「ゆきえさんマジック」と呼んでいます。)気づけばお客さまも、みなさん息を殺し、微動だにせず、聴き入っていました。2つのお話はあっと言う間に終了…。1時間以上の大ボリュームに、みなさま大満足でお帰りになりました。スタッフ A

大好評! 第71回 バスツアー

益子焼窯元見学

■旅行期日:10月7日(火) ■旅行代金:7900円(昼食付)  
 ◆本日(8/25)、新聞チラシが折込まれていますのでご覧下さい。

発行所

◆ASA多摩センター  
 多摩市落合1-20-10  
 フリーダイヤル 0120-165-211  
 フリーFAX0800-800-3154

◆ASAニュータウン永山  
 多摩市永山2-19-1  
 フリーダイヤル 0120-163-411  
 フリーFAX0800-800-1531

この印で半分にする時、FAXを送るのにはちょうど良いA4サイズになります。