

♪漢字(その2)「漢字を構成している部分」

時代が進むにつれ、漢字は複雑になってきました。一つの字から、二つ、三つと組み合わせるようになってきました。そのため、組み合わせられた部分に呼び名がつけられ、その位置によっていろいろ分けられるようになりました。

へん 作 にんべん	つくり 助 ちから	かんむり 京 なべぶた	あし 光 ひとあし
妹 おんなへん	取 また	草 くさかんむり	熱 れつか(れんが)
たれ 厚 がんだれ	にょう 遊 しんにょう	かまえ 問 もんがまえ	き 気 きがまえ
病 やまいだれ	延 えんにょう	国 くにがまえ	術 ゆきがまえ

「朝日ジュニア学習年鑑」より

ぼくは人気もの

トイプードルの『テディくん』(3歳)です。唐木田からおこないハ王子の長池公園までの1時間毎日のお散歩コース、いつも顔を合わせるワンちゃんたちとは大の仲よし、人なつっこい穏やかな性格…“おしよし”をおねだりする、夜はママと一緒に眠る甘えん坊です。誰かが訪ねてくるのがうれしくて、インターホンが鳴るとはしゃぎ。家族のみんなが帰ってきた時はワン語で“おかえり〜”としゃべります。



おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com

2014年10月25日(土)vol.336

『街のたより』第149回

10/4(土)『丸太ヨガ体験会』を終えて

13:00~の部 7名様/15:00~の部 8名様

初開催でしたが、15名の方にご参加いただきました。ヨガやストレッチポールを経験されたことのある方はいらっしゃいましたが、「丸太ヨガ」は初めての方ばかり…。川村先生自身がデスクワークや好きなダンスのやり過ぎで体中につらい痛みを抱えていた時、整体や薬に月5万円もかけていたこと、副作用のある薬は使いたくなかったことetc… がきっかけでヨガを始めたところ、丸太ヨガとの出会いが待っていました。“私の体はこれで治る!”と直感した川村先生はこのヨガを広めるお許しを丸太ヨガの先生から得てライセンスを取得しました。



《丸太ヨガのポイント》

- ① トリガーポイントといわれる全身のしこりが神経を圧迫して痛みを感じる。
- ② 丸太に乗ると体のどこが悪いかがわかり、自分で自分の体の不調を見つけて手当をしてあげることができる。
- ③ 筋肉を緩めること。体の重みで指圧・マッサージをする。
- ④ イタ気持ちいいくらいで、無理をしない。痛すぎるのは逆効果。パッドを当てて丸太が当たる強さを調整する。
- ⑤ ヨガの腹式呼吸でゆっくり、ゆっくりのリズムで手足を動かす。筋肉を意識しながら行う。

《効果》

◆首コリ・肩コリが軽くなりスッキリ。◆猫背の改善。◆ウエストが細くなりくびれる。◆縮んだ筋肉が伸びる。1時間ほどのレッスンで効果を感じられた方が多くいらっしゃいました。みなさん“スッキリ、気持ちいい表情”で笑顔になりました。早速、丸太を購入された方も…。続けてみたい方は聖蹟桜ヶ丘の『スタジオ・ブローナ』や唐木田菖蒲館、ベルブ永山で不定期に行っている講習会にご参加ください。

川村先生から

爽やかな秋晴れの午後、丸太ヨガの体験会を開催させていただきました。今までの体験会で最も参加者が多く、クラスも増枠して頂き感謝の気持ちで一杯です。参加された方からも、“身体のコリがほぐれてすごく楽になった。軽くなった。背中が緩んで反り越しが改善された!”など、たくさんの喜びの声をいただきました。このような機会を提供していただき、ご協力いただいた朝日新聞の方に、改めて感謝申し上げます。
丸太ヨガインストラクター 川村 妙子

川村ヨガ ホリステック研究所

自宅PC chandra-light-108@nifty.com
携帯 pura-na.santo-sha@ezweb.ne.jp
090-9343-6116
ブログ http://ameblo.jp/marutayoga/
Facebook https://www.facebook.com/taeko.kawamura.3

《参加された方の感想》

- * 快適な空間でリラックスできました。体が軽くなりました。 落合 Iさん
- * ヨガのイメージがガラリと変わりました。ストレッチという言葉が合うのかなあ…? 終わった時のスッキリ、身体リフレッシュ! がとても気持ち良かったです。丸太が欲しくなりました。 落合 Yさん
- * 初めてで気持ちよく体験できました。丸太に乗った時は「無理!」と思いましたが、だんだん気持ちよく、普段味わえないコリがやわらかい感がありました。呼吸は毎日しっかり身につけたいと思いました。 鶴ヶ丘 Tさん
- * 背中がほぐれました。ゆっくりとしたリズムが大事ですね。自分の体と向き合うことの大切さ、心地よさが大切で大変気持ちよかったです。 落合 Sさん
- * 座ったまま寝転がったままなのに汗がにじんでいます。先生の教え方も「指三本下…」など具体的に分かりやすかったです。 豊ヶ丘 Sさん
- * 初めて丸太ヨガでした。棒(丸太)に横たわった時は、グラグラとして不安定でしたが、少しづつ慣れてきたようで落ち着いて乗っていられました。丸太が背中を押してくれるので、気持ちの良さや筋肉が伸びる感じがすごくいいです。今までやったことのないストレッチだし、難しくないので棒があれば自分でもやっていたいそうです。 豊ヶ丘 Nさん
- * 丸太ヨガという名前に惹かれて申し込みました。先生のわかりやすい説明であっという間に時間が過ぎました。あちこち伸ばせて、とてもイタ気持ちよかったです。今後もこのような体験会があったら、ぜひ参加したいです。 落合 Nさん

☆プレゼントコーナー☆

★ 1.「第37回 白亜展」	東京都美術館	11/ 7~11/15	5組様
★ 2.「第40回公募2014 現代童画展」	東京都美術館	11/ 8~11/15	5組様
★ 3.「華麗なる英国美術の殿堂 ロイヤル・アカデミー展」	東京富士美術館	11/24まで	5組様
★ 4.「存星 一漆芸の彩り」	五島美術館	12/ 7まで	5組様
★ 5.「うつわのもよう/水面を描いた画家たち」	松岡美術館	12/12まで	5組様
★ 6.「水上勉のハローワーク 働くことと生きること」	世田谷文学館	10/18~12/21	5組様
★ 7.「秋季展示 国宝の刀 一伝えられた武士の心」	永青文庫	12/23まで	5組様
★ 8.「磯崎新 12×5=60」	ワタリウム美術館	12/30まで	5組様
★ 9.「葉祥明美術館」(北鎌倉)	入館ご招待券	12/31まで	5組様
★ 10.「岡部嶺男 火に生き 土に生き」展	菊池寛実記念智美術館	2015/1/12まで	5組様
★ 11.「難人形・難道具に映し出された雅の世界」	文化学園服飾博物館	11/22まで/「時代と生きる」12/17~2015/2/14	5組様
★ 12.「極楽湯」8店舗共通(※土・日・祝日もご利用可)	入館ご招待券	12/28まで	5組様
★ 13.「横浜マリンタワー」	ご招待券	12/31まで	5組様
★ 14.「三溪園」	入園ご招待券	12/28まで	5組様
★ 15.「三菱みなとみらい技術館」	ご招待券	12/28まで	5組様
★ 16.「横浜大世界 トリックアート・ミュージアム」	平日入館ご招待券	12/31まで	5組様
★ 17.「京急油壺マリンパーク」	入園ご招待券	12/31まで	5組様
★ 18.「新横浜スケートセンター」	滑走ご招待券	12/31まで	5組様
★ 19.【横浜F・マリノス VS アルヴィレックス新潟】	日産スタジアム	11/29(土) 17:00キックオフ	5組様

《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、Myページよりお申し込み下さい。
新規登録の方は、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:10月30日(木)必着
▶FAX&パソコン・携帯電話:10月30日(木)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
7月ダイヤル 0120-165-211
フリーFAX0800-800-3154

対応機種をお持ちの方は、右のバー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)



チャットボード

ひと足早いクリスマス 毎年好評! 2つのクリスマスイベントのお知らせ

- 1.「フラワーアレンジ講習会」“手づくりのクリスマスリースを作ってみませんか?”
* 日時 11月21日(金) 13:30~15:30
* 場所 ニュータウン永山2Fフリースペース
* 定員 若干名 定員になり次第、締め切らせていただきます。
* 材料費 ¥1500 (素敵なクリスマスリースができていきます)
* 注)当日のご愛顧に感謝して残りの費用は当店が負担致します。
★多摩センター(11/22(土))は定員となりまして締め切りしました。
※確認書は11月中旬頃までにポストにお届けします。
- 2.おつききえさんによる「おとなのための絵本の会」
おはなしの出前を届けてくれる「おつききえさん」による“大人のための朗読会”です。初めての方もぜひご参加下さい。
* 日時 12月6日(土) 17:00開演(朗読時間約1時間)
* 場所 セレクトショップMinicrew 2Fフリースペース
* 定員 定員になり次第、締め切らせていただきます。
* 参加費 おひとりさま ¥1200のところ ¥600で…
*参加希望のお客様は FAX・お薬書・HPからお申し込みください。電話での受付はできません。
申込先 ☎206-0033 多摩市落合1-20-10 ASA多摩センター店内
『フラワーアレンジ講習会』係 または、『おつききえさんの朗読の会』係 まで
フリーFAX 0800-800-3154 http://www.sawayaka-mail.com

羽田夕日ゲート見学と洋菓子『羽子板市』

■旅行期日:12月19日(金) ■旅行代金:6300円(昼食付き)
◆本日(10/25)、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
7月ダイヤル 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
7月ダイヤル 0120-163-411
フリーFAX0800-800-1531

この冊子半分はFAXを送るのにちょうど良いA4サイズになります。

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 区

(1おわりになる場合のみ お願いします)

当店へのメッセージ