



# はまきた夢通信 4月号

2018.4月発行  
横浜北エリア  
問合せ: エリア活動課  
Tel: 045-470-6863

## あったか〜く暮らすコツを学びました!! つむぎくらぶ



3月6日、新横浜本部にてさぼねっと講師の若林悦子先生による「あったか〜く、暮らしていますか? 免疫力を上げる温活」を開催し、15名が参加してくださいました。女性の多くの方が冷え性などの症状で悩んでいるので、たくさんの質問も出て、和気あいあいと和やかな時間を過ごせました。前半は冷え性の原因、冷えから起こる様々な弊害、改善方法、免疫力を上げる方法、食事についてなどの講座をしていただき、後半は輪になって座り、軽いストレッチやマッサージ方法を先生が一人

ひとりを回ってアドバイスしてくださいました。

最後はパルシステム商品を囲んでお茶を飲みながら、日ごろの冷え性の悩みなどの話題で盛り上がりました! 先生に教えていただいたことを参考にして、免疫力と代謝をあげ、これからも病気に負けない健康な体を目指していきたいです。 【いくら】



横浜北エリア  
&  
地区くらぶ

# エリア交流会開催しました!

IN 横浜北センター

### 第1弾 2/20 ランチ交流会

まずは自己紹介&近況報告からスタート! 定期的に顔は合せてはいるものの、なかなかゆっくり話す時間がないので、改めて聞くと新たな発見が沢山ありました! 子育てのこと、くらしのこと。住んでいる場所も年齢も様々。だからこそ、勉強にもなるし、刺激を受けたりもします。そして今日のランチは、お料理セットの『お手軽チキンピラフセット』とロールケーキ&チーズケーキ♪チキンピラフはカット済みの具材をお米と一緒に炊飯器に入れるだけの簡単メニューです! この日は活動にご興味のある方も参加してください、わいわい・がやがや楽しいひと時を過ごしました。 K.M.

### 第2弾 3/12 チェアヨガ



### 椅子を使ってリフレッシュ♪

さぼねっと講師による「チェアヨガ」を開催しました。身体力チコチのメンバーも、椅子に座ってならでできるかも!?と期待していましたが、なかなか先生のように美しい姿勢をキープすることができませんでした。あちらこちらからうめき声?や笑い声が聞こえる中、がんばってさまざまなポーズに取り組みました。でも、ゆったりした鼻呼吸を続けながら、普段は意識せずにいる部分を動かすのはとても有意義なひと時でした。運動後は、昨年度の横浜北エリアおすすめ商品の「ツナフレーク缶」や、いろいろ学んだ『産直たまご』を使ったランチタイムでおしゃべりも弾みました。 nato



横浜北エリアでは、一緒に仲良く活動できる仲間を募集中! 保育付きなので、小さなお子様連れでも安心♪まずはお気軽に遊びに来てください!

■お問合せ・お申込み

パルシステム神奈川ゆめコープ エリア活動課  
☎045-470-6863 (月~金 10時~17時)

✉ yume-annai@pal.or.jp

