

道南

室蘭母子福祉会

原 順子

開催日 令和6年7月14日(日)
場所 室蘭市市民会館
参加数 95名



講師のてらだあさこ氏



筆ペンで己書体験



室蘭港一周の乗船体験

晴天に恵まれた室蘭の地で全道4ブロック研修会(道南地区)が開催されました。整理収納アドバイザーのてらだあさこ氏を招き、「安心安全快適なくらしをつくる整理収納」と題して自宅の中を安全で快適にする為のヒントを分かりやすく解説していただきました。家の中はつい物であふれてしまいがちです。まずこれからの自分の暮らしを考え、どんなモノに囲まれて過ごしたいか「何を残すか」で選び整理する。そして取り出しやすく収める事が大事との事です。自宅でも活かしてみたいと思いました。

講演の後には二手に分かれました。一方は筆ペンを使用した己書体験です。佐々木牧子先生の指導の下で団扇に「ありがとう」の文字を書きました。参加者は和気あいあいと作品作りを楽しみました。もう一方は室蘭港を一周する乗船体験です。夏らしい日差しと風をうけ、白鳥大橋をくぐり工場群を間近に臨む事が出来ました。親子で参加された方から楽しかったとお声をいただきました。最後に遠方より参加して下さいました皆様に感謝申し上げますとともに、本研修会が無事に終了しました事に深くお礼申し上げます。

令和6年度ブロ 全国统一 つながり人の輪、



講師の札幌薬剤師会江別支部 梅本忠雄氏

道央

江別市母子会(こぶし会)

中井 真央

開催日 令和6年9月29日(日)
場所 江別市総合福祉センター
参加数 15名

今回、初めてブロック研修会に参加させていただきました。

ヨガをやるから参加してみない?と小高会長にお声がけいただき、久々にヨガで体を動かせることを楽しみに当日を迎えました。

午前は講師に薬剤師さんを迎えての講演でした。娘が生後2ヶ月頃からアトピー性皮膚炎で、最近、自己負担増額になった保湿クリームが当時は無料で、毎日欠かさずお世話になっていたことを思い出したり、PTP包装をハサミで1回分ずつ切り離して、包装ごと

飲み込み、喉で引っかかってしまう事例あるとの話は非常に衝撃で、興味深い内容や新たに知れたことも多く、大変勉強になりました。

午後のヨガでは、ヨガマットなどではなく、どんなヨガなのかと講師の先生の話を聞いていくと、整体とミックスされ、骨をトントンと拳で刺激して骨の周りの血液の循環をよくして、無理なく気持ちよく体がほぐれていくというものでした。体を伸ばすなどの動きもありましたが、激しい動きはしていないのに、次第に全身ポカポカして少し汗ばみ、体の内側から温まり、参加されている皆さんの笑い声が会場内に響いていました。私にとって有意義な時間となり、企画いただいた役員の皆様に感謝申し上げます。



ピーすのパワーヨガのケイコ先生を囲んで