

# 公民館訪問NEWS



左のQRコードから、  
閲覧・ダウンロードがで  
きます。

## 南会津町教育委員会分室(南郷) ~ ととのう講座 ~

7月3日(水)、南郷総合センターを会場に行われた公民館事業「ととのう講座」を訪問しました。地域とこの講座を担当する南会津町教育委員会分室の平野さんにお話を伺ったところ、「新規のセルフケア講座の一つとして南郷・伊南地域在住の方10名程度を対象に募集しました。全3回のこの講座に予想を上回る毎回約20名前後の参加者があり、驚いています。」と話してくださいました。講師を務めた伊藤さんは田島地区在住で、看護師とタイ厚生省認定セラピストの資格をお持ちです。

講座中は終始心地よい穏やかなBGMが流れる中、様々な動きやセルフマッサージで心身をととのえる受講生の姿が見られました。

1対1の施術は普段やっているのですが、このように  
大人数を相手にすることはあまりありませんでした。  
たくさんの方に参加していただきありがとうございます。

### 足をもみながら「シェアほび」

身近なハッピー話をシェアして笑顔に



講師  
伊藤 綾さん

**ととのう講座**

- 寝ながら整う体操
- 足ツボマッサージ
- セルフリンパマッサージ
- 心が整う瞑想 など

日時・場所 16月5日(水) 26月19日(水) 37月3日(水)  
全3回。途中からの参加、都合の良い日のみの参加も可能です、お気軽にお問い合わせください。  
13:00~14:30  
南郷総合センター 2階 和室

講師 タイ厚生省認定セラピスト/看護師 伊藤 綾 氏

対象 南郷・伊南地域在住(10名)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服  
お持ちの方はヨガマット(貸し出し有)

申込締切 6月3日(月)まで下記問合せ先にご連絡ください。

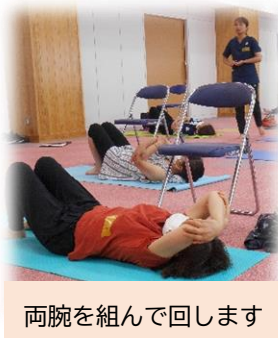
問合せ 南会津町教育委員会分室 担当 平野  
TEL 76-7719

### <受講者の感想>

- インパクトのある題名がいいなと思って参加しました。
- このような内容は日頃から興味を持っていました。自分だけの知識では限界がありますので、知らなかった動きや負荷のかけ方、知識を得ることができて参加してよかったです。

### <受講者の感想>

- 看護師さんが講師ということもあり参加しました。人のお世話にならないように自分でできることはしたいと思っています。覚えたことはお年寄りにも紹介しているんですよ。できれば3回と言わずにもっとやってほしいです。



両腕を組んで回します



3回の講座を終えて身も心もスッキリの表情

「日常生活ではここまで伸ばすことはないですね。」「寝転んだ状態するのがポイントです。腰に余計な負担がかかりませんから。」「この動きは肩甲骨とその周囲をととのえています。」「ねじれは背中やおしりまでほぐしますよ。内臓・腸も刺激します。」…。受講生が行う各運動の途中には必ず伊藤さんの語りが入ります。その静かな語りの中には説得力があり、受講生も納得した表情で取り組んでいました。今回の講座訪問を通して、住民が「集う」「学ぶ」「結ぶ」という公民館が果たしている役割を再認識しました。