

「ヨガの魅力」

福田ヨガ教室 代表 西川 宮子

五千年の歴史を持つヨガは、広く深い善人にする教えで、からだ
が固い方も老若男女を問わず、毎日少しずつ実践するだけで、自然に
健康が保てます。

- ポーズをとることで背骨を正すことを「調身」と言い
- ゆっくりとした呼吸をすること「調息」と言い
- 心のやすらぎを感じることを「調心」と言われています。

昔から「病は気から」とよく言われますが、ヨガを続ける
ことで、心身両面から健康を得ることができます。

いつも心地よい音楽を聞きながら、先生の優しい、美しい声を聞いて身も心も癒やされま
す。筋肉を使って「どこをどう働かせ、伸ばしているか」を意識して、きばらず、無理をせ
ずポーズをキープする間は、より深く心地よく感じ、自分を観察することができ、無心にな
れます。ヨガと出会って2・3年の方に感想を聞きました。

○そう言えば、肩こりがよくあったのに、いつの間にか治っていて嬉しいです。

○体幹がよくなり、ダンスを習っていてもさらに上達できて嬉しいです。

○腰痛で悩んでいましたが、だんだん薄れて嬉しいです。

○自分の身体をさわったり、押ししたり、もんだりするようになり、病から遠ざかりました。

ヨガは、翌日に痛みを残さぬ程度に、少しずつ、根気よく「急がば回れ」の諺どおり
みっちり繰り返し、向き合うことが大切だと思います。



南宮大社の「巳」

目次

- 「ヨガの魅力」
- 活動報告
- 行事予定 (8月度)
- 文芸の広場
中山社 北野俳句会
- 専門部 部長の挨拶
- 休館日(予定)

活動報告



7月6日 宮代小学校体育館にて「さわやかスポー
ツ」ドッチビー大会が開催されました。小学生や中
学生、父兄、体育推進委員会の方75名が、6人一チーム
に分かれ、優勝目指し、全力で戦いました。



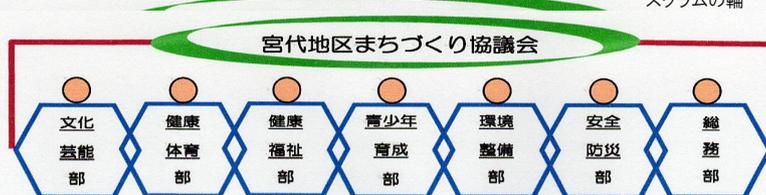
7月9日 小学校1・2年年生と子ども園の児童が、
4月16日に種を蒔いたトウモロコシが、収穫できる
位大きく育ち、まちづくり協議会のサポーター会
のメンバーにお手伝い頂き、沢山汗をかきながら収穫
しました。家に持ち帰り、家族で食べて頂きました。

8月 行事予定

	事業名	日時	曜日	場所
1	水墨画教室	1日・22日 19:00~21:00	金	まちセン 大会議室
2	夏祭り実行委員会	3日 10:30~12:00	日	まちセン 大会議室
3	音(おと)楽(らく)クラブ	4日・25日 18:30~21:00 7日・28日 10:00~12:00	月 木	まちセン 大会議室
4	宮代茶道クラブ	4日・18日 18:00~21:00	月	まちセン 和室
5	南宮山ハイキング大会	11日 4:45~6:30	月	南宮山
6	第72回宮代夏祭り	11日 15:00~20:00	月	南宮大社 駐車場
7	伝統文化「子どもお花教室」	23日 9:30~11:30	土	まちセン 大会議室



スクラムの輪



*親も喜氣 保育園児の 庭花火
久保田 紘義

*土間に 羽根一つ落として 巣立鳥
三和 光子

*年魚とは 儚い命 清流か
傍島 法苑

*破魔矢飛ぶ 雲を散らして 滝開き
石垣 珠泉



みれあうこころ集こう
明るく住みよいまちへ
宮代地区まちづくり協議会

環境整備部 部長 亀山 幸男

令和7年度より環境整備部の部長を務めることになりました亀山幸男と申します。また皆様には日頃より自治会活動にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。宮代地区には由緒ある重要文化財の南宮大社と朝倉真禪院、そしてまちの南に鎮座する南宮山、ホテルが生息する大谷川と、緑が豊富な朝倉公園がある、正に自然豊かで歴史のある素敵なまちです。環境整備部の活動の一部として「農地・水保全活動組合」「まち協サポーター会」の皆様方にご協力を頂き、トウモロコシとサツマイモの苗を植える、千之子ども「体験農業教室」のお手伝い。また「環境にやさしい、元気な宮代まちづくり」のスロ・ガンのもと、6月と10月には小学校・中学校のPTA、子ども会育成会のご協力を頂き、美濃里の東側花壇と、山田川沿いに季節の花を植えて、きれいなまちづくりの一助としています。そして宮代地区の環境整備と美化活動をより一層推進し、心豊かに、暮らしやすいまちづくりに務めて参りたいと考えております。



青少年育成部 部長 蓑田 泰之

今年度、青少年育成部の部長を務めさせていただきますレングローズ自治会の蓑田泰之と申します。上妻正明前部長をはじめ、歴代の部長の皆様が積み上げてこられたものを引き継ぎ、微力ではありますが一年間お役にたてるよう全力で取り組んで参ります。よろしくお願ひ致します。宮代の未来を担う青少年が誇れる「まちづくり」に寄与して参りたいと思っておりますが、何分初めてのことで、至らぬことも多くご迷惑をおかけすることもあると思っておりますが、皆様のご指導、ご協力を頂きますようお願い申し上げます。令和7年度も、青少年育成事業を地区住民の皆様及び、青少年育成部の部員の意見を聞きながら立案して行こうと存じますが、何事も皆様のご協力が無くては成り立たないと思っておりますので、重ねてご協力をお願い申し上げます。



<編集後記> ★人付き合いがうまくなるコツ

- もう一人の自分の目線で感情を整理する・・・客観的に自分を分析して、嫌な気持ちにならないようにする。
- 感情を切り離し、事実に向ける。
- いろいろな年代の人と積極的に付き合う。・・・できるだけ幅広い年代の人と関わり、会話する機会を増やす。
- あえて適度な距離を置く。
- 自分から挨拶をする・・・人と会ったときにはこちらから挨拶をする
- 「なりたい人」を見つけて、言動を真似してみる。・・・話し方、間の取り方や、受け答えなどをじっくり観察し真似を続ける。

8・9月の休館日(予定)

8月 5日(火)・ 12日(火)
13日(水)・ 14日(木)
15日(金)・ 19日(火)
26日(火)
9月 2日(火)・ 9日(火)
16日(火)・ 23日(火)
30日(火)

編集・発行

〒503-2124 不破郡垂井町宮代664番地4 宮代地区まちづくりセンター
TEL・FAX: 0584-22-1010



宮代地区まちづくり協議会 西川 一明
E-mail: miyashirokou@town.tarui.lg.jp

紙面充実へ皆さまのご意見をお寄せ下さい

宮代まちづくりセンター付近の景色

