

うしくセンター便り 5月号

毎月第一週目に発行をしています

2019.05.01 第140号

発行：パルシステム茨城 栃木

うしくセンター委員会

発行責任者：センター長 岩淵

問い合わせ：0120-868-014

〈うしくセンター委員会主催：パルシステム共済連たすけあい活動助成金企画〉

# 「クリスタルボウル YOGA」

～心と体にやさしいリセットを～

日時：2019年7月3日（水）10:00～12:30

開催場所：つくば市ふれあいプラザ 多目的ホール  
つくば市下岩崎 2164-1

参加費：無料

募集人数：20名 ＊今回は大人の方のみの参加となります。ご了承ください。

託児：あり 定員5名 ひとりにつき300円（4か月以上）

※託児料は7月分のご利用代金と合わせて請求となります。

持ち物：①ヨガマット※持っていない方は、下記の申込に○を付けて下さい。

②バスタオルまたはブランケット

申込締切：5月17日（金）

\*応募者多数の場合は抽選となります。当選結果および詳細案内につきましては、6月19日（水）までにご案内いたします。

問い合わせ先：パルシステム茨城 栃木 うしくセンター

組合員活動専用ダイヤル 0800-800-6687（9:00～17:00 月～金）

\*お預かりした個人情報は、参加集約や連絡の目的以外には使用しません\*

-----切り取り線-----

## ■『クリスタルボウルヨガ』参加申込書

うしくセンター行き 5/17（金）締め切り

コース番号	-	日中電話番号
組合員氏名	ヨガマット：持 参 ・ 借 り る	
組合員番号	参加者名	
◆託児希望 する・しない	お子様のお名前（ふりがな）	歳 ヶ月 （男・女）

# クリスタルボウル YOGA

水晶でできた美しい音色の楽器  
クリスタルボウル

シンギングボウル（チベタンボウル）  
の生演奏のバイブレーションを感じながら  
目を瞑り心静かに体や心の感覚を観察しながら  
内観を促すリラクゼーションヨガ

呼吸や瞑想 ヒーリングを行い  
深い気づきへと通じる“心のヨガ”です

運動は苦手、体がかたくても大丈夫  
心身をリラックスしたい、瞑想に興味がある  
肩こり、冷え性がある方にもオススメです

講師 なるこたえこ

自分自身の体調不良や交通事故でのケガの治療のために出逢ったヨーガ療法（ヨーガセラピー）を実践し学び 驚くほど元気になった経験をもとに呼吸法や瞑想法、深いリラクゼーションを大切に心身調整法としてのYOGAをわかりやすく丁寧にガイドしシェアするヨガインストラクター活動を2008年より続けている。

2011年、美しい音色の楽器クリスタルボウルなどの生演奏を始め、音色のバイブレーションを味わいながら静かにゆっくり行う“音の癒し”を取り入れた独自のプログラムでヨガレッスンをスタート。

ヒーリングアーティストとして演奏を中心としたライブ活動やイベントのプロデュースなども“音渦oto-uzu”として全国の仲間たちと積極的に行っている。国内外のジャンルを超えたミュージシャン、ダンサー、アーティスト、DJとの即興セッション、ステージを多数経験。静かな癒し祈りの演奏からグルーヴィーなものまで幅広く表現。

音を使った心身セラピスト【音渦サウンドヒーリング】  
脳の断捨離メモリクリアー【アクセスバース】施術者でもある

<https://www.facebook.com/yoga.taeko>



うしくセンター便り2月号でも募集した憲法学習会が  
 4月5日(金)ホテルグランド東雲にて開催されました。  
 うしくセンター委員のメンバーも参加してきました!

<憲法学習会に参加して思ったこと>  
 憲法!聞いただけで難しく、取っ付き難いイメージで参加しましたが、それがどっこい、弁護士で「檻の中のライオン」の作者椋大樹先生はオリジナルのTシャツで元気に登場、早速<憲法は誰のためにあるの?><憲法って何だろう?>をご当地のキャラクター人形を使いながら分かり易い話し方で子供の参加も結構いましたが2時間強思わず聞き入ってしまいました。この歳になって本当の意味での憲法を知ることになった1日でした。一番怖いのが無関心です。ボーと生きてると戦争に巻き込まれる恐れがあることに気づかされました。憲法は私達の身近な生活の中にあります。平和は憲法があるからです。締めくりは、<知る><考える><行動する>この中に多くのことが含まれています!

パルシステム茨城 栃木  
 なかセンター組合員開発協力商品が新発売されました。

**「産直豚やわらかタロース甘ピリ醤油味」**

**“やわらかさ”にこだわり!**  
 産直豚カタロースを厚さ6mmにスライスし、さらに切り込みを入れることで柔らかい食感に仕上げました。  
**タレの隠し味は国産リンゴピューレ!**  
 食べ盛りのお子さんのご飯がすすむ醤油ベースのタレで味付け。  
 国産のリンゴピューレとレモン果汁で程よい甘みと酸味をプラス。あと味にほんの少し「ピリッ」と、大人も楽しめる味です。



次回は、5月3回  
 でご注文いただきます。



**総代の皆様へお知らせです**  
 いつも組合員活動にご協力いただき、ありがとうございます。  
 6月13日(木) 10:00~13:00  
 ホテルレイクビュー水戸にて総代会が開催されます。  
 総代になられている方へお知らせが届きますのでご確認の上ご参加よろしくお願ひします!

うしくセンター委員会のテーマが決まりました。  
**~地域の仲間づくりを広げよう 2019~**  
 さまざまな企画を通してうしくセンターや、その他の会場に来て下さる「仲間」が増えるのはとてもうれしいことです♪♪今年もたくさんの方々と一緒に活動したいと願う、私たちセンター委員の思いが詰まっています。

<palくらぶ・花みずきより>  
**=ストレッチ体操へのお誘い=**  
 刺激している筋肉を意識しながら全身を動かしていくと、いつの間にか体幹まで鍛えられます。心身共にリフレッシュしてみんなで元気に楽しく頑張りましょう!  
 日 時・・・毎月2~3回 基本第1・3・4木曜日(変更する場合有)  
 10:15~11:45 予定  
 場 所・・・パルシステム茨城 栃木 うしくセンター2階  
 (牛久市牛久町 1024-1)  
 講 師・・・井出インストラクター(カレッジとらいあんぐる講師)  
 参加費・・・1回につき200円前後(その他生協より運営補助有)  
 募集人数・・・応募多数、定員になりしだい締め切りとなります。  
 お申し込みは下記の申込書で配送便にてお出しください。  
 ※お預かりしました個人情報はこの申込以外には使用いたしません。  
 問い合わせ先:うしくセンター組合員活動 0800-800-6687(月~金9:00~7:00)



----- キ リ ト リ -----

◆palくらぶ 花みずき 登録メンバー申込書◆ うしくセンター行き締め切 5/24 (金)

コース番号	組合員番号		
組合員氏名	参加者名		
日中繋がる電話		合計	人