

サークル紹介

ヨガ同好会

「体も心もリフレッシュ！」

ヨガ同好会は、毎週金曜日の午後2時から活動しています。女性だけで和気あいあいとヨガを楽しむサークルです。

まず最初の1時間程度は、講師の松本先生が出す具体的な指示に従ってポーズを作っていきます。一人一人が真剣にヨガに向き合う時間です。その後、ヨガマットの上に仰向けになり休息の時間です。静かな音楽が流れ、ゆったりとした呼吸で内臓の隅々まで伸ばし脱力します。「休息の時間」のあとは、二人一組になり指圧などをして終了します。

会員からは「高かった血圧が安定しました。ヨガは休まず続けたいです」「リラックスし、穏やかな気分になれるの」との感想が聞



先生の落ち着いたトーンの声で的確な指示が出されます（公民館和室にて）

かれました。松本先生は「できないポーズは無理せず笑って休んでいて下さい、と伝えています。ヨガの基本はありますが、特にこだわらずスポーツの技も混ぜています。楽しみながら長く続けることが一番です」と話していました。

取材後記 「一緒にやってみたら」とのお誘いで、10分程ヨガ体験をしましたが、体が硬く息も上がり、ほうほうの体でした。好きなことを続けている皆さんの輝く笑顔に感動しました。（富澤記者）

ヨガ同好会

- 【活動日時】 毎週金曜 14:00~16:00
- 【会員数】 13名 女性のみ
- 【年齢層】 60歳代中心
- 【会費】 月額2,000円 入会金1,000円
- 【連絡先】 大内さんへ Tel: 04-2959-5652

よろず報告

狭山台地区まちづくり事業募集

豊かで住みよい狭山台を作るために、地域の皆さんが行う活動に対して助成金が交付されます。

【対象事業の要件】

- 地域住民の多くが積極的に参画するもの
- 愛着の得られる地域づくりをするため、地域住民自ら地域の課題を考え、解決していくもの
- 実践活動が、地域のイメージを高めるとともに、活力のある地域をつくっていくもの

【助成金】 一事業につき20万円まで、原則最長3年間

【問合せ】 詳細など、ご相談は狭山台地区センターへ
Tel:04-2957-1271

「童句翁忌句会」の開催にあたり 童句の投句をお待ちしています！

今年も童句創始者土家由岐雄先生の忌日が巡ってきます。恒例の童句大会を7月5日（日）に開催します。初めての方も是非ご参加ください！！

【概要】 6月27日（土）締切、葉書で1人3句まで
（句会への出欠を書き添えて）

狭山台2-1 2-17-205

狭山童句研究会 渡川 誠さんまで

※ 句会は参加費1,000円（投句のみの場合は不要）

【昨年の特選作】

初雪に 靴よろこんで きゅっと鳴る 佐藤桂子（狭山市）
大凧に 遊ばれている 兄と父 師照子（あきる野市）

狭山台切り絵の会スヌーピー

「誰にでもすぐできて楽しい切り絵」

——西岡代表にお聞きします。会の始まりは？

15年前新狭山公民館でスタートし、4年前に活動拠点を狭山台公民館に移して活動しています。

——スヌーピーさんの特徴はどんなところですか？

仲良く、自由な雰囲気できり絵を楽しんでいるところです。初心者でもすぐ作品が作れるのが魅力です。

取材当日、メンバーの方々は各自が用意した題材を下絵として黒い和紙に貼り付け、カッターナイフで切り抜いていました。代表の言葉通り、おしゃべりが途切れることはありません。でも下絵はどんどん切り抜かれていきます。はた目には神経を使う細かい作業ですが、「お



和気あいあいと楽しく作業をしています（公民館第1会議室にて）

狭山台切り絵の会スヌーピー

- 【活動日時】 第2金曜 13:00~17:00
第4金曜 19:00~22:00
- 【会員数】 12名 男女比 1:2
- 【年齢層】 50歳代中心
- 【会費】 月額1,000円 入会金1,000円
- 【連絡先】 西岡さんへ Tel: 04-2900-2640

しゃべりは根気を保つ秘訣」と言うメンバーの言葉に納得。楽しそうに切り絵に取り組んでいる姿を見ると、私もやってみたい気持ちになりました。年に3回の展示機会（文化祭、市民美術協会、サンパーク奥富）が作品作りの励みになっているようです。「現在会員募集しています。仲の良いサークルだけに新しい方は入りづらいと感じられるかも知れませんが、参加されればすぐ皆と楽しく切り絵を楽しめますよ」とのこと。一度、活動日に覗いてみてください。（阿部記者）

狭山台健康歩こう会 会員募集中！

狭山元気プラザで活動中の狭山台健康歩こう会。新会員を募集中です！みんなでウォーキングを行うほか、歩き方のチェックや体力測定など、ウォーキングが楽しくなるプログラムを考えています。皆さんの参加をお待ちしています！

【5、6月の予定】

5月23日、6月13、27日（土）

9:00~11:00頃まで

【集合】 狭山元気プラザ 屋内運動場

【費用】 なし **【申込み】** 不要

【主催】 狭山台健康歩こう会



介護者のための「リフレッシュサロン」

【日時】 毎月第1月曜日 13:00~15:00

※6月は1日（月）に開催

【場所】 狭山台地区センター別室（狭山元気プラザ内）

【費用】 100円 **【申込み】** 不要

【問合せ】 富士見・狭山台地域包括支援センター

Tel:04-2969-0080

ギャラリーさやまだい

6月15日（月）~27日（土）

狭山台写真サークル・彩光会「第8回写真展」

【狭山台公民館ロビー】