



御坊 東ロータリークラブ
Club Weekly Britain

ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE

四つのテスト(Four way Test)
①真実かどうか ②みんなに公平か
③好意と友情を深めるか
④みんなのためになるかどうか

例会 水曜日18時30分 御坊御坊商工会館3F
事務局 〒644-0002
和歌山県御坊市菌350-28(御坊商工会館3F)
連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234
URL http://gobo-rc.jp/east/

長 森 裕 之 剛
副会長 北 垣 剛
幹事 森 裕 之 剛

☆ 司会進行 SAA - 柏木 喜代美 君

<ゲスト>

吉井裕恵 様



<ビジター>

3月17日 市民公開講座開催について

- * 御坊RC会長 坂井誠治 君
- * 御坊RC 塩路信人 君
- * 御坊RC 川瀬和男 君



幹事報告

幹事 北垣 剛 君

- 有田ロータリークラブより、例会休会のお知らせです。3/22、4/12を休会させていただきますと連絡が来ております。
- 5/26宮古姫カップゴルフ大会の案内が来ております。詳しくは事務局の方へよろしくお願ひ致します。
- 本日、例会終了後、理事会ですので理事の方はよろしくお願ひ致します。

委員会報告

【青少年奉仕委員会】 委員長 細川幸三 君

青少年奉仕委員会より、国際ロータリー2640チームの青少年奉仕委員会よりライター研修セミナーのお知らせが来ております。

少なくとも会長、幹事、青少年奉仕委員長は必ずと言って言いくほど参加するようにと重々私、丸山委員長に言われておりますのでよろしくお願ひします。また、日時について詳しくは事務局の方に確認して下さい。

本日のプログラム

「ヨガ教室」 吉井裕恵 様

ヨガをしたことある方はいらっしゃいますか？ヨガと聞いてどんな風に感じますか？今どんな気持ちですか？もしかしたらちょっと身構えているかもしれないし、やりたくないとか色々感じていることがあるかもしれません。

私に対してどうなのだろうって思っている方もいるかと思えます。私も皆さんが今どういう所に居ののだろうって感じとろうとして、緊張し身体もかたくなっているのを自分の中で感じていますし、ちょっとガードもしているような所に今居ます。同じようにそうかもしれないし、心と感情、そして身体というのはリンクしてくると思えます。



ヨガというのは、そういう所を感じとることから始まっていきます。自分がどういう所に居のかというのを気付いたり感じたりすることがヨガの練習の1つです。今から身体を動かしていきますが、動かなくても動かさなくてもいいし、自分は動かない動かたくないとかそういう事を感じているだけでも結構です。ちょっとお腹を触ったりして呼吸をしていったりとか、ペアになって身体を動いてみたりとかします。

その中で何に気づいているのかっていうのを少し自分と繋がって感じてみて下さい。クリパレヨガのクリパレという意味の1つに「自愛」と言う語源の元があります。自分に対して自愛を持つっていうことに対して少し恥ずかしかったり、抵抗があったりすると思いますが、自分に対して「自愛」を持って今からの時間を過ごして貰えるといいかなって私は感じています。



