

☆ 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
- 川瀬和男 君 \*御坊RC



# 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を休会させて頂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い致します。
- ○本日、例会終了後、理事会ですので理事の方はよろしくお 願い致します。

## 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ラ―研修セミナーのお知らせが来ており

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いします。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 よっと身構えているかもしれないし、やりたくないなとか色々感 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いま す。私も皆さんが今どういう所に居る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 くると思います。

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る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 は動かない動きたくないとかそう言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。





# 出席報告

SAA 松本政彦 君

会員数	欠席者	出席者	出席率
16名	5名	11名	68.8%
2月21日 の修正出席率			なし

## ニコニコ箱

SAA 柏木 喜代美君

- ◇坂井誠治 君 今晩は。宜しくお願いします。来る3月17日2 時より市民公開講座を予定しています。 御参加お願いします。
- ◇塩路信人 君 本日はお世話になります。
- ◇細川幸三 君 吉井様、本日は、ヨロシクお願いいたします。 御坊RCの皆様、本日はようこそお越し下さいました。
- ◇雑賀鉄夫 君 吉井先生、今日はよろしくお願い致します。

# 第1例会は全員ニコニコ!!