

つむぎ 56号

編集・発行：特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい多摩たすけあいワーカーズつむぎ

東京都多摩市永山1-8-17 ボヌール永山202号 発行責任者 近藤 邦子

TEL：042-376-3973 e-mail：info@tsumugi-help.org

FAX：042-376-3974 URL：http://www.tsumugi-help.org

「地域のつどい」で、ヨガを体験しました！！

— 11月6日（日）13時より

キャリア・マムホールにて —

私たちは「つむぎ」を地域の皆様に知っていただくために、毎年「地域のつどい」を開いています。今年も、好評だった昨年と同じ「ヨガ」の体験を行い、一般参加者9名、メンバー8名で気持ちの良い汗をかきました。

ヨガで体を動かすことはもちろん気持ち良いことですが、先生の言葉の一つ一つが心や体に心地よく入ってきて、心身ともに元気になり、体を動かすことの大切さを実感しました。また、地域の方々に、私たちの事業や、働き方をお伝えすることができ、有意義な時間を過ごすことができました。



先生の説明は分かり易く親切で良かったです。終わった後はスッキリ！呼吸の仕方も勉強になりました。(N・K)

いつも自転車に乗っているのでも足は使っているけれど、上半身のストレッチや体操が沢山できたので気持ち良かったです。(F・N)





いきいきサークル 活動中



つむぎでは、大人の塗り絵と手芸のサークルがスタートして
盛り上がっています。参加メンバー募集中です！
一緒にリフレッシュしませんか？
体験ご希望の方は、つむぎの事務所までご連絡ください。



メンバーさんのちょこっとレシピ



さつまいものバター焼き

- 材料**
- ① さつまいもを拍子木に切り、水にさらす
 - ② 水を切り、電子レンジでチン!! (約2~3分)
 - ③ さつまいもの水分を取る
 - ④ フライパンに少量のバターを敷き、さつまいもを入れ、香ばしく色よくなるまで炒めてでき上がり!



編集後記

早いものでもう12月ですね。今年の最終号をお届けします。
来年は酉年。新年一番になくため、縁起が良いといわれていますね。
皆様、どうぞ良いお年をお迎えください。
来年もつむぎを、どうぞよろしくお願ひ致します。

田部井

