



# ひまわり通信

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり粟生発行 NO76  
2021年9月

心と身体は連動している  
身体の不調は自分が  
創り出している  
思考は現実となる

呼吸・免疫力・抵抗力  
私たちの身体に大きく  
影響している

安藤さん、ただいま勉強中



いつもお世話になり、ありがとうございます。しばらくお休みを頂いています。ご心配、ご迷惑をおかけしています。

私は小さい頃からずっと「人を癒し元気にしたい、みんなを幸せにしたい」と想い続けていました。神社仏閣に行ったら他の事は全くお願いせずに、必ず「みんなが幸せになりますように」と、なぜか物心ついた時からお願いしていました(笑)。でも何をすればいいのか分からず、ずっと探し求めていた末、東洋医学・メディカルアロマ、むくみや身体の歪みを矯正していく経路を使ったボディトリートメントに出会い、今 小さい頃から抱いていた夢に向かって学ばせてもらっています。心と身体は連動している事、身体の不調は自分が創り出している事、思考は現実となる事、よく噛んで食べる事の大事さ、当たり前のようにしている呼吸、免疫力・抵抗力、私達の身体の中で数秒単位で常に活躍してくれている細胞、臓器 etc…人間の身体はよく出来ていて本当に素晴らしいものだという事。ナチュラルに生きる事。沢山の事を学んで来ましたが、まだまだ足りない事だらけなので、もっともっと学んでスペシャリストを目指しています。古くからの伝統を大事にしながらも新しいものを取り入れて常に精進しながら邁進していきたいと思っています。

もしばらくご迷惑をおかけしますが、また皆さんに会える事を楽しみに、楽しみにしています。利用者の皆さんからいつも癒しと元気とパワーを頂いています。本当に、ありがとうございます。感謝感謝です。

(安藤京子)

## 火曜日の運動・認知症予防教室が 楽しくパワーアップ

認知症予防の知識や実践方法など、ひまわりの運動・認知症予防教室に役立つ3回連続講座に有方さん、小原さんに参加してもらいました。

そこで学んだことを早速、採り入れています。頭と身体を同時に使う二重課題(デュアルタスク)など、笑いがいっぱいの運動、認知症予防教室です。



9月の中旬には、安藤さんが今、学んでいることを採り入れながら、心と身体の免疫力を大切にしながら、さらにパワーアップします。

楽しみにしててくださいね。

### ●新規入学生募集 (体験入所OK)

- 1部 9月7日～新学期が始まります  
13～14:30
- 2部 10月5日～新規募集を行います  
15～16:30

1部は新クールが始まります。今が申し込みのチャンスです。初めての方も大歓迎です。



### 9月から木曜日の麻雀教室の グループ編成が変わります

長期療養や夏の暑さで体調を崩される方など、3チームを維持するのが難しくなり、終日麻雀2チームで運営することにさせていただきました。

終日麻雀をするのが困難な場合は、午前のみ、午後のみでの参加も可能としますので、ご協力いただきますようお願いいたします。