

よりそう

Side by Side



第55号

編集責任：進谷

編集担当者
進谷

マッサージ講習会開催へ

7月8日(金)の午後1時から2時30分まで、「足裏&リンパマッサージ講習会」が体育館で行われます。指導は、NPO法人日本体調改善運動普及協会の有吉と志鬼会長です。有吉さんは無茶でハードな運動に異議を唱え、身体の調子を整えることを目的とした「コンディショニング(頑張らない運動)」を提唱しています。詳細は同協会のホームページ、<http://www.enca.jp>をご覧ください。

講習会では、自分でマッサージをする方法を学びます。このコンディショニングは、疲労回復などのほか、**ダイエット**効果もあるそうです。「ボランティアに来てから太った」という声をよく聞くので、当会ではぜひ後講してください。

～連絡事項～

- 活動2日目以降は、廊下に置いてあるボランティア参加名簿の自分の名前にチェックしてください。

※月曜・木曜は休刊日になります。

まごころ種 募集

くわしくはHPへ

豆腐屋さんの「ソフトルン」豆腐



今の時代は貴重な存在ともいえる、豆腐屋さん。この辺りでは、遠野市立博物館のすぐ近くに新里とうふ店があります。凝固剤不使用で、山形産大豆と伊豆大島の深層水を使用した柔らかい豆腐です。そのままヨーグルトのように食べるよし、しょうゆなどをつけて食べるよし、みそ汁などに加えて食べるよし。

豆腐はたっぷり入って200円。豆乳もあります。朝は5時半～6時頃開店あります。朝早く購入すると、出来立ての熱々の豆腐が楽しめます。

自分の名前がなからたら記入してください。

7/7(水) 天気曇時々雨

気温 19℃～25℃

降水確率 50%

7/7(木)ボランティアミーティングはPM5:30～@体育館
7/6(水)の宿泊:138人、活動:124人