



研修委員会たより

第49号

◎研修会報告

9月14日（木）に鼓澄苑でヨーガの講師をされている山田みゆき氏をお招きし、研修会「ヨーガ」を開催しました。



講師の先生の丁寧な説明本当に分かりやすかったです。あまり動かした事のない筋肉も動かすことが出来てとても有意義な時間を過ごすことができました。

リラックスできて、その上リフレッシュできましたね。又、機会があればチャレンジしたいと思いました。



【参加者の感想】

- ・初めてヨガを体験する事が出来てよかった。身体を動かす研修も、良いなと思った。
 - ・仕事終わりの疲れている時間帯なので頭を使わなくて済むのがありがたかった
 - ・肩こりも少しなくなった気がする。
- 等の感想をいただきました。職員の皆様の心身のリフレッシュに役立つことができたのではないのでしょうか！今後も皆様の要望にお応えできるような研修を開催していきたいと思っております！！

【編集後記】

朝晩秋の気配を日に日に感じる今日この頃。澄みきった空気はとても気持ちいいですが、反面、季節の変わり目で、体調管理には十分気を配りたいものです。

そんな中先日「ヨーガ」初体験。

身体カチコチの私が、全身に血液の流れを感じ、終わる頃には危うく夢の中に入りそうになるほどリラックスしまくり。

皆様も心も身体もリフレッシュして、日々の疲れを癒し、明日への活力につなげましょう。

担当 松村

