

## ◎ イベント報告

### ☆ 6/4 梅の収穫 …………… (高根町)

6月4日(土)、剪定参加者と下草刈参加者 10 世帯 17 人で、青い甲州小梅の収穫をしました。今年は例年より少なめで、その分大きい粒でした。冬の寒さの影響とのことですが、おかげで虫も全くいませんでした。カリカリ梅の作り方をご伝授いただいたりして、梅談議も楽しみました。「無農薬の甲州小梅が手に入るなんて、プライスレス！」との声も聞かれ、継続的に管理くださっている …… さんには感謝の気持ちでいっぱいです。



### ☆ 6/11 ゆるりヨガ …………… (高根町)

身体が硬くても、大丈夫！というリーフレットの文につられて、6月11日(土)「生涯学習センターこぶちざわ」で行われた「ゆるりヨガ」に参加しました。参加者は 10 名、会場は和室だったのでくつろいだ雰囲気の中で、タイトルどおり、ゆるりと身体をほぐしていきます。講師の …… さんは、無理をしないで身体をリラックスする、頑張りすぎない、他の人と比較しないなどと優しく話をされ、自分のペースでゆったりと気持ち良く身体を動かすことができました。



●7/14 ともしび会 (中止)

●7/15 車でツーリング (中止)

### ☆ 7/14 笑いヨガ …………… (大泉町)

「やったー、やったー、イエーイ」「いいぞ、いいぞ、イエーイ」。帰宅後も耳に残ったフレーズです。愉快的な自己紹介から始まりました。…先生の説明後、…リーダーが流石のお手本を見せてくれます。笑いの動作と呼吸法で酸素を取り込み免疫力 UP。たとえ、作り笑いでも効果があるとか。可笑しくないのに笑えるかしら？と、恐る恐る参加しましたが、エイっと一歩踏み出して良い体験ができました。作り笑いが、本当の笑いになりました。



### ☆ 7/16 ブルーベリー収穫 …………… (長坂町)

「3年ぶりのブルーベリー狩りを楽しんできました！」7月16日(土)、午前中曇りの天気予報に期待して実施されたブルーベリー狩りでしたが、幸いに降られることもなく、途中薄日も差すくらいで無事に終了しました。昨日の雨で足元が不安定な中、たわわに実ったブルーベリーの実を「この木は甘い、この木は甘味が少ない」などと確認しながらの収穫に 1 時間半、参加は 5 家族 9 人と少なかったですが、自己紹介もあり和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができました。新型コロナのせいで中断していた行事を 3 年ぶりに再会して頂いた運営委員のみなさまに感謝しながら帰路につきました。

