

## ◎ イベント報告

### ☆11/20 ゆるりヨガ

.....

当日は全国的に今年一番の寒さ到来で、会場の小淵沢も朝からみぞれが舞い降りました。

寒さが来ると体はこわばり縮こまりますから今日は「絶好のヨガ日和」です。簡単な自己紹介の後、講師の橘希代子さんの語り掛けに合わせて体の端からほぐし始めます。無理しないで人と比べないで、自分の体の声を聴きながら進めます。そうしているうちに自分の体と仲良しになり、黙って働いてくれている自分の体のあらゆる所に感謝の気持ちが湧いてきます。自分の体と仲良しになる「ヨガ」。終わってみると皆さんが笑顔♡楽しい緩やかな時間でした。



### ☆12/17 こんにゃく作り

.....

手作りのこんにゃくとはこんなにおいしいのでしょうか。優しくてしかもしっかりとした食感。幸せになりました。作っている時は水やこんにゃく芋の量や温度やらが頭の中で混乱し、その上ミキサーが回転しなくなり、パニックに陥りもう出来上がらないかも…と不安になりましたが同グループの3人の協力と役員さんの指導と援助で絶品グルメにありつけました。皆さんに感謝しています。(今回、会員の上村さんよりとても立派なこんにゃく芋の提供がありました。)



### ☆11/14 餅つき大会

.....

初めてもちつきのイベントに参加させていただきました。当日は天気がよく、外での餅つきも寒くなく快適にできました。

そのあと部屋の中に入ると、なんと豚汁も出来ていました。美味しい豚汁と餅でお腹いっぱいになり大満足でした。イベントの役員さん、お疲れさまでした。とても楽しいイベントで、また参加したいと思いました。

色々なお餅  
 ・あんこ  
 ・きな粉  
 ・ずんだ餅  
 ・胡桃  
 ・大根おろし



## ◎ イベント情報

- 3/26 ともしび会
- 4/8 花見(談話室)
- 4/22 楽しい家庭菜園
- 4/26 ふるさと倶楽部総会

## ◎ ともしび会

「ともしび」って

八ヶ岳ふるさと倶楽部が活動し始めて間もない2002年、「ともしび」が始まりました。新宿を始めとした「歌声喫茶・灯」が大流行した時代、職場や地域・山などで集まれば常に歌がありました。そんな世代が都会から八ヶ岳南麓に生活拠点を移し、フォークソングや歌謡曲・唱歌・民謡・ロシア民謡など懐かしい思い出と共に歌を歌ってきました。

最近入会した会員からは「半分以上聞いたことがない曲」の意見もありますが、リクエストOKですので歌いたい曲を積極的にリクエストして頂ければ、と思います。

現在は年に4回、ペンション「詩遊館」のラウンジをお借りし、季節ごとのテーマでピアノ伴奏と共に歌い、コーヒーとお菓子とお喋りで交流の時間を楽しんでいます。

又、今年の6月には特別企画として「小海線でもしび」を計画中です。高原列車で小海駅まで行き、松原湖畔の音楽堂で歌い、戻る予定です。詳細は5月号の会報を御参照下さい。

