



ラムーヴ



メイ ト

ラムーヴ
仲間通信

第2号

平成20年12月1日

結構キレイに揃っています。達成感で幸せいっぱい
の笑顔が何よりでした。 千葉・澤尾教室



ラムーヴに新しく仲間入りした、西東京市のび
のび体操のメンバーです。 多摩・田中教室



仕事を終えてからの体操。あくびを隠しながら
楽しく頑張っています。 静岡・池谷千史教室



20年度

ラムーヴ各地区の

活動報告

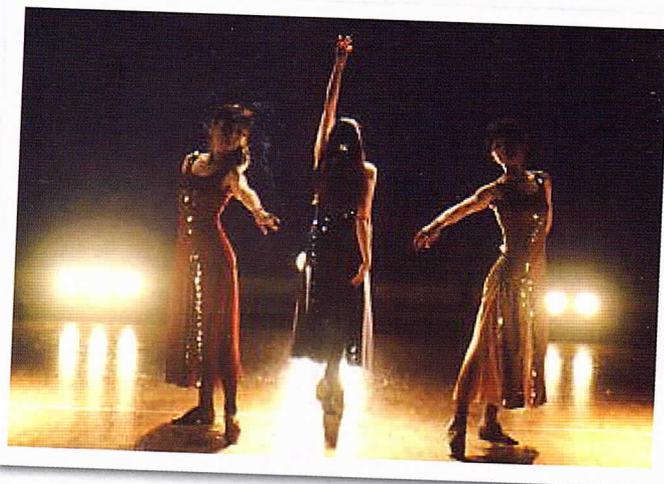
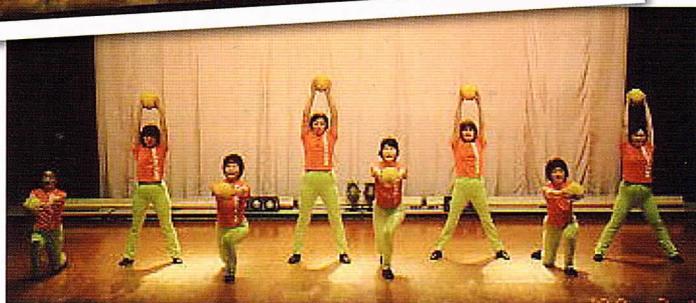
新潟

新潟ブロックのつどい

【平成20年7月12日(土) 万代市民会館・大ホール】

童神 / I Belong To You / HIHO / 魂の愛 /
川の流れのように / 恋蛍 / V.A.C.A.T.I.O.N 他
参加指導士: 3名 生徒: 47名

今年は、グレードアップされた照明の中、より華やかな舞台で、オープニングからエンディングまで全14曲を発表しました。手具、曲、衣装などバラエティー豊かで、お客様にも好評でした。更に本部からのパンフレットも配り、よりラムーヴをアピールする事が出来ました。代表を始め先生方の応援メッセージ、とても励みになりました。ありがとうございました。



■ 生徒さんの感想 ■

発表会、何とか無事に終わりホッとしています。健康の為に始めた体操だから、出来不出来はこの次と思いつつも、他の人に迷惑をかけてしまってはと、やはり本番前は緊張しました。それでも楽しめればそれが一番!! 久しぶりにお会いした他の教室の方々に、声をかけてもらったのも嬉しかったです。

こんにちは教

～全国の体

東京 滝野川教室

東京で唯一残っている「チンチン電車」として有名な都電荒川線の王子駅、飛鳥山駅近くの教室です。飛鳥山は、桜の季節、お花見の名所として江戸時代から有名な所です。

教室は、毎週木曜日午前10時から12時までのレッスンが20年続いています。生徒さんの大半が20年ほぼ同じメンバーで、時折出入りはありましたが、長～い時を健康の為に身体作りで繋がっています。この教室の生徒さんの中には習字の先生がおり、生徒さんの大半は午前中に体操をし、昼食を食べて楽しいおしゃべりタイムを過ごした午後は、習字を楽しく習っております。この様に、木曜日午前は体育科、午後は文科系と、それぞれの生活のストレス解消、心身のエネルギー補給にと楽しんでおります。体操で身体を鍛えてバランスを整え、心も健康にみんなで共に楽しく「手具と体操しなやかボディー!!」を実践している教室です。

「チンチン電車」の通る北区より野口康子でした。



日公是

神奈川ブロックのつどい

【平成20年6月30日(月) 横浜市平沼記念体育館】

- 川の流れのように / HULA GIRL / 童神 /
- BOOM!BOOM!BOOM!BOOM! / 大和 /
- V.A.C.A.T.I.O.N 他
- 参加指導士:9名 生徒:120名



大成功だった5周年フェスティバルから3年、再び仲間達の笑顔が見たくて、神奈川・茨城・群馬の9名が立ち上がったのが昨年の秋でした。6ヶ月前に申込出来る施設は少なく、抽選になったものの見事当選!!ラッキーな幕開けでした。「女性らしい優しいつどいに」とラムーヴカラーのブルーにピンクを加えて、イメージカラーとしました。前日からの雨も「晴れ女揃い」の神奈川ブロックの心意気で晴れに変え、プログラムは120人の生徒さん達の熱気の中で進行しました。



■ 生徒さんの感想 ■

今回本番では、頭が真っ白になってアツという間に終わってしまいました。楽しかったです。又、先生方の演技も素晴らしい、いつも楽しみにしております。

「私の先生が一番!!」の生徒さん達の熱い眼差しに後押しされ、指導士演技を気持ちよく披露する事が出来ました。途中いただいた拍手、感激でした。ラストは大いに盛り上がり、皆入り乱れての「VACATION!」のつもりでしたが、真面目でお行儀の良い生徒さん達で、縦横きれいに揃った隊形で自分の先生の後ろに並んで踊っていました。お手伝い、応援、激励の言葉をかけてくれた素敵な団体「ラムーヴ」の仲間達に心よりお礼申し上げます。夢の一日は最高の充実感の中で終了しました。そして次に繋がるつどいとなりました。

輝き人

体操は勿論、他の事でも楽しく頑張っている素敵な仲間の紹介です



YURARA教室 川井道子さん



定年退職後、自分の時間を持つことが出来る様になって、第二の青春を謳歌している川井道子さんです。

リズムカルに体を動かす事が大好きで、永年やっているテニスとラムーヴ健康体操、エアロビクス、太極拳、水泳を楽しんでいます。それに加え、陶芸で作品を作り、三味線を教えているとの事。また、民生委員でもあり、地域の子供から大人までお世話をしています。ボランティア活動で、ここにもいるのでは…という場所にやはり彼女はいます。

「彼」と呼ぶ仲の良いご主人と、旅行、食事にと出掛ける事も多く、グルメで酒豪です。「単語を並べただけよ…」と言いながら、サロンのような雰囲気が好きと、英会話も楽しんでいます。

色々な場所で人と出会い、その人からまた素敵な人と出会う事が出来る。そんな人との繋がりを大切にしている川井さんのスケジュール帳は、ギッシリと埋まっています。



室訪問!!

教室をリレーで紹介します~



で最初の公園に指定された「飛鳥山」は、都内では「桜の名所」の一つ。一度、いらしてくださいね!!

ラ ム ー ヴ 仲 間 の 広 場



快人百面相の独り言

今日は憂鬱な雨の日。でもちょっと嬉しい雨の日でもあるんです。時計の針も「のんびり行こうよ…」と言わんばかりに、ゆっくり回っていきます。

さて、今日は何をしましょうか？
音楽を聴くのもいいけれど、たまには本を読むのもいいなあ。本も色々あるけれど、時には恋愛小説のヒロインになったり、旅もしちゃいます。何だか想像力がかきたてられ、リフレッシュ効果は「大!!」です。そういえば、幼い頃祖母から聞く昔話はとても楽しみでした。今で言う「絵本の読み聞かせ」みたいなものですね。決まって戦時中の話が出てくるのですが、幼心に未知の世界に引き込まれていったのを覚えています。

忙しく過ぎていく日々の中で、時にはホッと一息「トトロ」の世界に浸るのもいいですね。

懐かしい時間を思い出させてくれた雨の日でした。



+ 健康情報

お試し下さい!! 冷えの改善…読売新聞・健康プラスより抜粋

身体が中々温まらず、寝付けない方は、湯たんぼ、またはペットボトルに40度位のお湯を入れて、冷めにくいようにお湯で濡らしたタオルで巻き、ビニールの袋で包む。それを日中座っている時に、ももの上に置くとじんわり身体が温まってくる。ももで温まった血が全身を巡り、効率良く身体が温められ、よく眠れるようになる。「日中の血行が良くなると、夜の冷えを改善する」…東京女子医大、川嶋朗准教授 手足の冷えは手先、足先を温めても先しか温まらない。もも、首周り、胴体「腰・お腹」足首等を低温でゆっくりと温めると、そこから温かい血液が全身に流れ、手足が温まる。但し、温まりすぎても汗をかくと身体が冷えてしまう。汗をかきそうになったら、お尻の方へ置き換える。低温やけどにも注意のこと。湯たんぼ以外にも色々な温めグッズや、濡らして固く絞ったタオルをラップで包んで電子レンジで1分ほど熱し、首の付け根などに当てるのも良い。



勿論、一番の血行改善は、
ラムーヴ体操が、クワーツよ!!

創刊号アンケート結果

創刊号に皆さんがどんな感想をお持ちなのか、指導士を通してアンケートを実施しました。



- ◆ 一番多かった感想は…各地の仲間の活動内容が分かって、励みになりました。
- ◆ 次に多かった感想は…カラフルでキレイな広報誌ですね。
- ◆ 同じく反対の感想で…目が悪い(老眼)ので、字が小さくゴチャゴチャして読みづらかった。
- ◆ その他の感想として…
 - 仲間はみんな生き生きとしていて、親近感が湧きました。
 - 全国的な体操なのかとビックリしました。
 - ラムーヴの色々な活動が分かって良かったです。
- ◆ 少数の感想としては…
 - 保険の説明は分かりやすかったです。
 - 男性のいる教室もあるので、ビックリしました。
 - 自分の教室紹介を載せてほしいです。
 - 東京の生徒さんは垢抜けて見えました。
 - 指導士の写真をもっと載せてほしいです。
 - 内容が盛りだくさん過ぎて、うるさい感じです。
 - もっと写真が多い方が、楽しいと思います。



★皆さんの貴重な感想を参考にさせて頂き、これからの紙面づくりに役立てていきたいと思っております。ありがとうございました。

今号のおまけ…どこの教室かな?

クリスマスのイベントにあわせて練習中です。



編集後記

皆さん、「ラムーヴメイト」第2号は如何でしたか? 楽しんでいただけましたか? 早いもので創刊から半年が過ぎ、第2号の発行となりました。「ラムーヴメイト」が皆さんの交流の場となり、よりいっそう仲間を身近に感じられれば嬉しいです。これからも楽しかった! 為になった! と思える情報誌として発信できればと思います。