

第 1837 回例会報告

◇会長告知◇

会長 太田 淳也

皆さん、改めましてこんにちは。今日は早朝より諏訪湖クリーン祭への参加による諏訪湖清掃の方も、暑い中をお疲れ様でした。そして、これよりは、諏訪湖ロータリークラブ40周年事業の第一段となります、社会奉仕委員会主催の「ヨーガ体験」です。社会奉仕委員会の宮坂英貴委員長をはじめ、委員の皆さんには様々なご準備等、本当にありがとうございました。この場をお借りして御礼申し上げます。本日は石垣先生を講師にお迎えしてのヨーガ体験例会となります。

この素晴らしいロケーションの諏訪湖のほとりで、今日は会員の皆さんとご家族の皆さんと一緒に、リラックスした気分でヨーガ体験をして、より一層絆を深めていって欲しいと思います。

会員とご家族の皆さんには、今日は一緒に心と身体を整えて頂き40周年に向かって更なる絆が深まる例会になりますようお祈り申し上げます。

石垣先生、本日はどうぞ宜しくお願い致します。

【出席報告とニコボックス】

次回例会で報告いたします。



令和6年8月11日(日)晴

◇例会内容◇

諏訪湖クリーン祭にて諏訪湖清掃を行いました



この所の猛暑を考慮し、およそ10年ぶりにみずべ公園にて行いました

◇40周年記念事業◇

諏訪湖清掃の後、健康フィールドへ移動して、ヨーガ体験会を行いました



SUWAKO ROTARY CLUB WEEKLY



暑い中での開催となりましたが、熱中症にもならず無事に終わることができ、良かったと思います。

また下諏訪町にはこのような施設が諏訪湖周辺にあり、今回はヨーガ体験としましたが、今後は、この恵まれた環境を有効活用できるような事業にも発展させていければと考えています。その為には先ずは自分たち自身で体験し、今後アイデアを出しながら子供たちや、地域の方々を巻き込んだ事業にできればいいと思います。

講師の紹介をさせていただきます。今回ヨーガ講師をお引き受けいただきました、石垣 麻衣子さんです。コールネームはマイマイ先生です。

この後、本人より自己紹介もさせていただきますが、簡単にこれまでの経歴も含めて、ご紹介させていただきます。

2022年の秋に千葉県から下諏訪町へ移住。自然の恩恵を沢山受けながら、町の人との繋がりや、猫2匹との生活を楽しく暮らしているそうです。ヨーガの道をゆっくり歩んで19年になり、色々な人と身体の知恵やヨーガの叢知(えいち)を共有するのが好きだそうです。また桃も大好きみたいですので皆さん覚えておいてください。2010年より牧野修玄(まきのしゅうげん)の教えを受け、ジュニアナ瞑想の伝授を受けているそうです。

移住してからは下諏訪商工会議所青年部へも入会し、地域の方々と積極的な活動に取り組まれており、最近ではヨーガを通じた活動が、マスメディアなどにも報じられており、今この地域で、最も注目されているヨーガインストラクターの一人です。今回のヨーガ体験会の講師も、大変お忙しい中だったと思いますが、喜んで引き受けられました。



市民新聞と長野日報に、ヨガ体験会の記事が掲載されました。

社会奉仕委員会 宮坂委員長 御礼の言葉

8月11日(日)山の日、第1837回例会諏訪湖クリーン祭諏訪湖清掃及びヨーガ体験会を開催いたしました。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。

当日は早朝より諏訪湖清掃を実施し、その清々しい気持ちのままヨーガを体験いただき、より一層心も身体も落ち着かせてリラックスしていただきました。

何をやるにも体が資本になります。

このヨーガ体験が会員の皆さん、そしてそのご家族の皆さんの、更なる健康に繋がるキッカケとなるようにと考え、この事業を実施させていただきました。



犬養毅の別荘、白林荘にて (小林聖仁会員撮影)