



ゆるゆるヨガ体験 をしました

三箇パル委員会報告



三箇パル
委員
Y・I



金木犀のほのかな香りがする 10月 19日、生後 6ヶ月の赤ちゃんを夫に預けて参加した若いお母さんを含めて 12名が集いました。

戸を開け放して、木々を渡る風が心地よく頬をなでて行きます。遠くで草刈りの音がするなど、山里の雰囲気満載です。



最初は身体が動きやすくなるものからリンパを流し、腰が痛くならないように、足の運動へとつながっていきます。最後に瞑想をしました。1時間ぐらいで終えて後はグリーンスムージーの試飲をしておしゃべりをしました。パル委員のおさそい、迎春試食会の案内、おせちの選び方など、いっぱい話しました。

『フードドライブ』
重量 7.0kg、パルコープ子ども食堂フードバンクを通じて、地域の子ども食堂他に寄付しました



今思えばもっと組合員さんの話を聞けばよかったと反省しています。でも、参加された組合員さん、前向きなみなさんで色々手伝って下さって、おかたづけもあっという間でした。ヨガ教室ができたらいいね、パル委員さんが増えたらいいね、未来に希望がふくらむいい時間が過ぎました。

パル委員
募集

組合員さんなら誰でも参加できます
まずはお気軽にお問い合わせください

《お問い合わせ先》組合員サービスセンター

- フリーコール 0120-299-070
 - FAX 0120-299-230
 - 携帯からは 072-856-7671 (有料)
- (火~金曜 9:00~18:00 月・土曜 9:00~17:00)