

# 洞爺ヨガサークル

代表 大畑のり子さん 会員 10人



洞爺ヨガサークルは、平成25年に教育委員会が行ったヨガ講座に参加した人たちが、講座終了後集まり結成されました。

結成当初から笠井美砂子さんを講師に、心、身、食、息

生活、環境のすべてを改善して、心身のバランスを回復するヨガに取り組んでいます。

それは、体の歪みを矯正し、柔軟性や体力の向上を図り、呼吸や瞑想により、穏やかな精神状態を作り出す心と身体の総合的な運動で、活力に満ちた前向きでおだやかな気持ちを得ることができます。

笠井さんは「自分の身体に聞いて無理をしない」「全身を使って自分と対話をしながら行う」などの考えで、呼吸法や瞑想法などの指導を行っています。

会員の皆さんは、「運動不足の解消になる」「足のむくみをとれた」など健康面で効果を感じている人や「身体を伸ばし気持ちがい」とストレッチ解消など精神的な面でリリースメントをしている人など様々です。

活動は、毎週木曜日、洞爺総合センターの和室で、18時30分～20時まで行っています。

ヨガや活動に興味、関心がある人は、代表の大畑さん（☎82-5380）まで連絡ください。

編集・発行/洞爺湖町総務部企画防災課 大報統計グループ 〒049-5692洞爺湖町栄町58番地  
☎0142-74-3004 FAX0142-74-2121 ホームページアドレス http://www.town.toyako.hokkaido.jp/ ■印刷 文栄堂印刷

## 東奔西走

今年も最後の月になりました。毎月の締切りに追われて、あっという間の1年でした。取材を受けていただいた皆さんありがとうございました。来年は年男です。吉とでるのか凶とでるのか……。

(H.O)

## 今月のワンショット



洞爺たからだ自然体験ハウスで開かれた収穫祭&ハロウィン。収穫したかぼちゃで作ったランタンを前に笑顔で記念撮影。

### 人口と世帯の動き10月31日現在 (先月比)

男	4,338	(△ 2)
女	5,044	(△ 12)
計	9,387	(△ 14)
世帯	5,030	(△ 9)