

第36回 わははの会

2022年10月11日（第2火曜日）

10.00AM – 12.00PM



今日のプログラム

10:00 – 10:30	おしゃべりと新しい方の自己紹介
10:30 – 10:45	ストレッチ・ヨガ
10:45 – 11:00	10月のお誕生日、おめでとうございます
11:00 – 11:15	モーニングティー
11:15 – 11:45	ちょっと為になる話
11:45 – 12:00	お知らせと片付け

教えて、みちさん

ストレッチ・ヨガ



10月のお誕生日、おめでとうございます。



♪ *Happy Birthday to you* ♪ *Happy Birthday to you*
♪ *Happy Birthday*

DEAR 紀代子さん、軍次郎さん

♪ *Happy Birthday to YOU!*

10月 「ちょっと為になる話」

田村健二さん

整体師、リメディアルマッサージ師による、
「足」の話



足のセルフケア

BRISBANE JAPANESE REMEDIAL MASSAGE

田村健二

なんで足が重要ななの？

- 血流の低下 (冷えの原因)
- 躓 (つまづ) きやすくなる
- 膝、腰に影響する

足の指の間を刺激

- 足の指の骨の間に
指先（爪）をおく
- 指先（爪）を上下に
動かす。6回ほど。
- 1センチずつずらして



アキレス腱を ほぐす

- アキレス腱を親指と
人差し指でつまむ
- アキレス腱を摘まみながら、
足首をゆっくり回す



外果（外くるぶし）を ほぐす

- 外くるぶしと踵の中間点に
親指をおく
- 親指をゆっくり上下に
動かす。6回ほど。



踵とくるぶしの中間点に
親指

お知らせ 1) 2022年 9月からの運営新体制

「わははブリスベン」総リーダー： 緒方弘美、高田彩子

「わははの会」リーダー： R 裕子さん、B さち子さん、S 麻記子さん、P 厚子さん、Y 正敏さん
(シニアリーダー： 耕太さん、ゆりさん、西山夫妻)

「趣味の会」リーダー： T有紀子さん

「ネットワーキング」リーダー： F由紀さん、Gみちさん、K典子さん

「日本語サポートサービス」リーダー： Sみゆきさん、O阿貴さん、E優早さん

「広報・イベント」リーダー： K朋子さん

事務： S朋子さん

寄付金： 優早さん

ウェブサイト： 彩子さん

お知らせ (2) 趣味の会、再開

毎月第4火曜日の「趣味の会」はカップ生け花。

10時から参加される方は、挙手をお願いします。

又は、第3木曜日の午後5時まで
cupikebana@gmail.com (ゆきこさん) まで

ご連絡ください。



お知らせ (3)

(Containers for Change)

ビール瓶、空き缶、プラスチックボトルがありましたら、「わははの会」にお持ちいただくか、耕太さんまでご連絡ください。

1つ、10セントで引き取ってもらい、その収益は「わははの会」に寄付されるシステムです。

お知らせ (4)

書物の収納の関係でしばらくお休みします。



お知らせ (5)

「わははブリスベン」のウェブサイトは毎月アップデートされています。

<https://www.wahahabrisbane.com.au/>

COVID19の影響で、私たちを取り巻く状況が目まぐるしく変化しますので、ウェブサイトやSNSの「最新情報」のチェック、よろしくお願いします。

お知らせ (6)

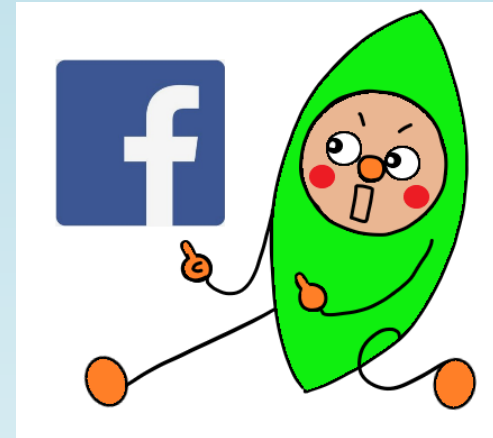
IAHの会員規約にサインがまだの方は、お帰りになる前までに一読いただき、フォームを提出してください。

こちらで回収します。

お知らせ (7)

わははブリスベンのFacebook

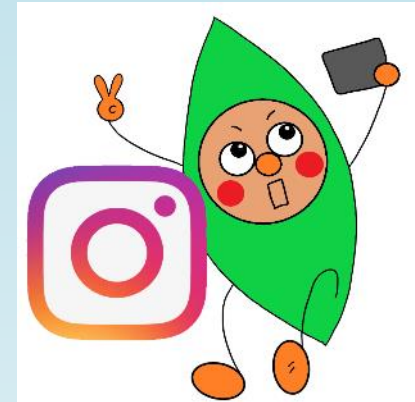
Wahaha Brisbane



お知らせ (8)

わははブリスベンのインスタグラム

Wahaha_Brisbane



今日もご参加いただき、ありがとうございました。

次回のわははの会は
11月8日（火曜日）10時 スタート

皆さんの元気な笑顔に会えますこと、
楽しみにしています。

ボランティア一同

