



第14回総会(Web開催)報告

会ではZOOMを用いたオンラインでの個人セラピーが可能になりました
遠方の方もオンラインでセラピーを受けることができます

新型コロナウイルスであれこれ心配な状況が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。医療関係者等、コロナ禍から私たちを守ってくださっている方々に心より感謝申し上げます。

去る令和2年5月23日に第14回総会が開催されました。任期満了に伴う役員の変更、令和元年度事業報告・収支報告、令和2年度事業計画・予算審議が行われ、全会一致で承認されました。新型コロナウイルス感染リスク回避のため、初のWebでの総会開催となりました。

また、Web参加が難しい方は書面での参加もできるという、多様な形での参加が可能なハイブリッド型総会となりました。初の試みでしたが、事前に練習を行い、成功の裡に終了しました。参加者からは「新しい体験ができてよかった」「会はネガティブなことをポジティブに変えた」といった感想をいただきました。



岡山県生涯学習大学連携講座 “マインドフルネス瞑想講座 全5回” 開催中

日時: 9/5、10/3、11/7
10時~12時
場所: 東山公園集会所
講師: 阿多敏江 先生
(マインドフルネス・セラピスト)
費用: 1000円/回

この講座は、岡山県生涯学習大学と連携して市民一般に広く安価にマインドフルネス瞑想を学ぶ機会を提供しています。ここ数年、県外からの参加者も毎年見受けられマインドフルネス瞑想の広がりを感じます。講座は約2時間マインドフルネス瞑想(初歩)の技法を中心に体得していきます。只今開催中です!(1、2回目は6/6、7/11に開催済)

不安が消えて
安心するなあ

MINDFULNESS



参加者の声

- 本を読んでも実際には分からなかった。今日、来て実際にやれて良かった。
- 習い始めた頃は、雑念がグルグル湧いて湧いてすごかったけど、最近はそれが少なくなった。15分間は少しも長く感じない。
- 毎月講座に参加している。その時々で聞こえる音が違って、変化がわかる。
- 『継続は力なり』をすごく感じる。自分のためにも続けたいと思える。
- これまでは最初にやる3回の呼吸が苦しかったが、今日の講座の先生の説明で会陰から百会のつながりが体得でき、呼吸が楽に、気持ちよくなるようになった。

会員さんの活動紹介

おばあちゃんの秘訣料理



高齢者クラス/YMP クラス ビジネスクラスファシリテーター



自家用車での送迎



AEON 黄色いレシート (寄付金募集活動)



お遍路旅行の運転手



会報の作成・発送



ボランティア保険の係



活動予定のお知らせ

- * **岡山県生涯学習大学連携講座**…残 9/5、10/3、11/7 (10:00~12:00) ※東山公園集会所
- * **ビジネス・クラス**…毎週土曜日 (開始時間は 10:30~ or 10:00~) ※45 分間の瞑想
- * **ヨガ瞑想(YMP)クラス**…毎週水曜日 (18:30~) ※ヨガと瞑想のクラス
- * **高齢者クラス**…毎週木曜日 (13:00~) ※ヨガ・写経・瞑想・茶話会
- * **おばあちゃんの秘訣料理**…不定期の日曜日 ※季節の家庭料理教やお話など

※お申し込みは事務局まで。みなさまの参加をお待ちしております♪



支援会員募集

種類	入会金	年会費	随時
1 正会員	5,000円	5,000円	—
2 一般会員	10,000円	6,000円	—
3 賛助会員	—	20,000円	—
4 ハートフル会員	—	—	3,000円

*活動は会員の皆さまのご寄付と年会費により運営されています。
また、医師など医療専門職の方々のご支援を頂いております。

認定NPO法人 岡山きのこ・あったか会

発行者 認定NPO法人 岡山きのこ・あったか会

編集者 櫻木生子 小橋了子 森川博子 阿多敏江

〒703-8275 岡山県岡山市中区門田屋敷 1-3-21

TEL: 086-272-3550

E-mail: okayama_kinoko_attakakai@yahoo.co.jp

URL: <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~attaka/>

郵便振替口座 : 01390-0-96787