

8月28日(火)に、“手のひらセルフケア協会のインストラクター 三浦瑞江氏”をお招きし、「指ヨガ～身体の不調もすっきり改善～」と題して実技研修会が行われました。養護部会以外の方も参加していただき、総勢67名で、指ヨガを体験しました。

《指ヨガの特徴》

- ◇手だけでできる
- ◇どこでもできる
- ◇いつでもできる
- ◇簡単にできる
- ◇すぐに効果が実感できる



指ヨガを行うことで、“脳と心への効果” “健康効果” “美容効果”と様々な効果が期待できるようです。

また、保健室では指ヨガを通して、子どもとコミュニケーションをとることも期待できます。



参加者の声を 一部紹介します！

- リラックスして、眠くなりました。子どもにしてあげたら、よさそうです。
- お手軽でルーティーンの中に入れられそうです。
- 私の体にとってもよかったです。
- よかったです！道具も場所もいらないので、早速現場でも使ってみたいと思います。

あっという間の2時間で、講師の三浦先生のハツラツとしたお人柄もあり、私たちも元気になれるひと時でした。素晴らしい資料もあります。詳細は養護教諭にお尋ねください！