《製品名》スカッと爽快クールで
暑い夏を乗り切ろう
大容量500ml 1本 1600円→特価1200円
携帯用100ml 1本 780円→特価600円
共に税別
事業所様にオススメ！一般の方も購入できます。
工場や建設現場
クールビズ、レジャー・スポーツなど衣類にスプレーするだけで冷涼感が持続。
シトラスミントの香り…
銀イオン(AG+)、亜鉛イオン(ZN2+)
効果で抗菌・消臭！ワキや襟元、背中にスプレー
【発売元】パスタライズ株式会社
(福谷町落合交差点北側) TEL(0561)36-0011
パスタライズ株式会社　検索

このクーポンで1,000円OFF
整体+カイロ&メンタルリフレッシュ
鈴木健康トータルケア
からだ 整体・カイロ
こころ セラピー
身体の不調には理由があります。
??疑問??にお答えします。
治療方法をご提案します。
からだとこころのバランスを取り戻しませんか？
【施療時間】
AM10:00～PM7:00
※最終受付PM5時
【施療費】
60分 5,000円
80分 6,000円
【定休日】
不定休です。
ピアゴ 黒笹駅 黒笹町寺山908 黒笹公民館 至三好ケ丘 至日進 ココ(看板、P有り) セブンイレブン 至福谷 黒笹交差点から東方向約100メートル
完全予約制 090-5850-8201

自転車・ファミリーバイク販売修理　駐車場完備
電動自転車YAMAHA PAS SION-U
きっと、想像以上。
新型発売中！
坂道ラクラク！日常にフィットする使いやすさ！
キトウサイクル
出張修理OK！ TEL36-0409
■営業時間 AM8:00～PM8:00
■定休日 毎週火曜日、第2月曜日

さんさんバス福谷バス停前
Hair Salon Since 1963 HAYASHI
メンズカット一般 ヘアーサロンはやし
日々のお仕事お疲れさまです。
仕事の疲れなどを"平日"にゆっくり癒しに来ませんか！
こんな感じにリラックス…
平日のご来店がオススメ！夜7:30まで受付OK
営業時間 AM8:00 - PM7:30 TEL 36-1305
定休日 毎週火曜日、第2・第3月曜日
※6月は、10～11日と17～18日が連休です。

身近な情報盛りだくさん。仲間や参加者、掲載者募集中

人と人をつなぐ「伝言スペース」

〈掲載規定〉みよし市内で行われる、みよし市民主催（中心）のイベントや情報、営利性の低いもの（高額でない入場料や必要最小限の参加費、材料費などを徴収するものは可）などを優先します。

掲載希望者は、編集部あてお問い合わせ下さい。原稿作成もお手伝いします。

▼編集部 TEL 36-4344

うきぐも食堂初の「炊き出し訓練」 6月30日(日)

■主催 うきぐも食堂 ■ところ 旭の家（福谷町下り松）

多世代交流の場「うきぐも食堂」は、2018年4月から毎月1回、第3水曜日に開催しています。

今回、薪で火をおこし、実際に防災倉庫に備えてある「はそり釜」を使って、炊き出し訓練を行います。皆さん、どうぞ気軽にお越しください。

▼申込み・問合せ 参加無料です。電話またはメールで事前にお申込み願います。参加予定者の「お名前・連絡先・地区名」を、うきぐも食堂の高信までお伝えください。TEL(0561)36-7988 ukigumoshokudou@gmail.com

▼時間 午前11時30分～午後1時（受付11時30分～）

▼留意事項 屋外で炊き出しをするため、駐車スペースがありません。徒歩または自転車でお越し下さい。雨天決行です。

子どもの遊び創造空間 みよしプレーパーク 7月13日(土)

■主催 みよしプレーパーク ■ところ 三好丘緑地芝生広場

5月のプレパは子ども45人、大人26人が参加。新緑の中、お天気も良く気持ちのよい一日でした。

今回、Tさんがスイカを差し入れ。スイカと言えば「スイカ割り」。小さい子から順番に目隠しして、みんなの叫ぶ声に耳を傾ける。誰の声を信じるか？スイカに当てることが出来た子も、そうでなかった子も、最後はみんなで美味しくいただきました。

Tさんスイカ差し入れ、希少な体験有難うございます。

▼問合せ 神尾（三好丘）TEL(0561)36-0239

▼今後の日程 6月は2日に終わりました。8月は31日(土)、9月は7日(土)です。

さぁ、上手く当たるかな？

三井アーツ みんなが気軽に参加できる文化事業

■主催 三井アーツ ■ところ 三井アーツ

◎水野慎太郎ヴァイオリン・トリオコンサート

▼とき 6月20日(木)午後1時30分開場、2時開演

チエロ橋本専史、ギター生田直基、ヴァイオリン水野慎太郎の3人がトリオを組みます。

▼参加費 1000円

▼演奏曲 リベルタンゴ、チャルダッシュ、セビリアーナ他。

◎クラフト&パッチワーク作品展。（同時開催）ワンコインクラブ発表&体験会

▼とき 7月20日(土)～21日(日)午前10時～午後3時

◎ワンコインクラブ…1回500円。全部で9メニューあります。（みんなでうたおうドレミ・ハワイアンフラ・オカリナを楽しむ・箏・あむあむクラブ・かんたんピアノ・歌声喫茶・ストレッチ&発声・ペン習字）。

◎三井アーツの「金曜カフェ」は午前9時～午後2時

▼申込み・問合せ 三井アーツ TEL(0561)36-6323

本物にふれて 小池邦夫からの絵手紙

■主催 森下貞子 ■ところ サンライブ1階ギャラリー

「絵手紙」の創始者であり、現役の絵手紙作家、そして日本絵手紙協会の名誉会長も務めていらっしゃる小池邦夫さんの絵手紙展を開催します。

小池先生の言葉や絵、色彩など、絵手紙の魅力（本物）を存分に感じてみませんか。入場無料です。

▼展示期間 6月21日(金)、22日(土)、23日(日)の3日間。午前10時～午後5時（最終日は、午後4時まで）

▼問合せ 森下貞子（三好丘桜）TEL(0561)36-5509

★絵手紙歴20年以上。いきいきクラブの絵手紙講師などを務めています。

必要な情報は切り抜いて

今月のテーマ 梅雨時対策
「髪のまとまり」お悩みの方、ご相談下さい。
hair concept Natural's
TEL33-0503〈三好丘旭4〉
6月のお休み 3(月)・4(火) 10(月)・11(火) 17(月)・18(火) 24(月)

自然と一体化。大地や太陽、風、樹木などからエネルギーを吸収

自身を元気にする時間と空間

三好丘緑地の芝生の上であぐらをかいて瞑想したり、裸足になって歩き回ったり、新緑の葉っぱのすきまから光が漏れる雑木林の中で寝転がったり。

NPO法人日本森林療法協会（本部・東京）の「セルフケア・コーディネーター」鈴木友よさんが主宰する「雑木林deセルフケア」。鈴木さんは2002年から「里山守り隊」のメンバーとして三好丘緑地内の枯れ木、倒木の片付けや雑木の間伐、湿地を保護する活動など、多くの仲間とともにボランティアで続けてきました。

太陽の恵みを頂く。右端、鈴木さん

鈴木さんは『日々の生活の中で、様々なストレスを抱えている人たちが増えているように感じています。そうした方たちに森林セルフケアは効果的。2018年に協会のセルフケアサポーターの資格を取得し、今年3月、そのサポーターを養成できる上位資格、セルフケアコーディネーターの資格を得ました。この三好丘緑地は、最高の場所。ほんの2時間ですが自分のための癒しの時間を過ごしてもらいたいですね』。

セルフケアは主に、「瞑想（目を閉じて五感を活性化）」や「呼吸法（息を大きく吐ききり、その反動で吸う）」「足のケア（素足）」など、自然との一体化、自然を感じ取る「アーシング」というプログラムが中心。5月6日に行われた活動では6人が参加。瞑想後の感想を『空気の流れ（風）を感じた』『海の中に潜ったような気分』『地面の草の香りがした』『鳥の声がよく聞こえた』と、視覚以外の聴覚、臭覚、触覚を研ぎ澄ましました。

鈴木さんは『去年の11月から月一回始めましたが、冬は森の中の温もりを感じることが出来ました。今回は、「森の中で探してみよう」というプログラムも用意し、森の中で花やつぼみ、木の実（どんぐり）、においのする葉っぱ（くすのき）、樹皮の模様がタテだったり横だったりする木を皆さんに探していただき、森を身近に感じてもらえたらと思い、実践しました』。

アーシング＝裸足で大地を感じる。

参加者の一人、三好丘緑地近くに住み、太極拳や気功にも取り組んでいるという山ノ井基臣さんは『4回目の参加かな。一人暮らしなので、皆さんとこうやって一緒に活動できることが嬉しい。林の中で寝っころがって流れる雲を眺めたりおいしい空気を吸えたりしてとても気持ちいいですよ』。

愛知県内でセルフケアの活動をしている人はまだまだ少ないそうですが、鈴木さんは『この活動をもっと広めていきたい。私自身試行錯誤中ですが、忙しい日常から少し離れて、自分自身の心と身体を見つめてみませんか』と呼びかけています。

▼申込み・問合せ NPO法人日本森林療法協会・森林セルフケアコーディネーター鈴木（三好丘桜）TEL090-1231-9989

◎6月は22日(土)です。参加費1000円。大人対象6名（先着順）。森に入りますので、色の薄い帽子、長袖、長ズボンを着用願います。

エコキャップ活動にご協力いただけませんか

■主催・ところ 加塩（かしお）久信（三好町西荒田36-9）

キャップ860個で、ワクチン1本分（30円）。ささやかな活動が世界中の子どもを助け、さらに、資源としてリサイクルすることによって、CO_2の削減にもつながります。

10年ほどの活動で、今までに通算510万個、ポリオワクチン、約6200人分を提供してきました。一定量（目安として、自治体のゴミ袋1杯＝約5kgほど）集まりましたら、ご連絡いただくか、加塩宅に搬入ご協力頂けましたら助かります。出来ればキャップは汚れをすすぎ、乾かしてからにして下さい。集めたキャップは安城市にある協力企業へ搬入しています。

▼問合せ 加塩（㈲建築のカシオ）TEL090-1410-3819