

## 第6回主催講座（2024年10月23日（水）13:00～16:00） 実施報告

友の会主催「学びと実践」では大変お世話になりました。お陰様で参加者が定員数に迫り、資料材料数を心配するほどでした。前半は全身を動かしての「ストレス緩和法」とその理論を学び、後半の無病息災古布のストラップ作りの細かい作業は、祈りを込めて指先を動かす集中力が脳の働きを活性化させる最高の手段との声もあり、良い組み合わせだったかも知れないと自負致しております。老若男女が一つのテーマに無心に取り組んでいることにスタッフ一同感動致しました。



第一部 学び 「ストレス緩和法・ストレスとの上手な付き合い方」について（講師 財満義輝先生 臨床心理士 広大マスターズ友の会副会長 ざいま心理相談室主宰）  
パワーポイントの映像とその理論から学びながら、実際に左右半身が異なる動きを体験する事から来る集中力が、全身の筋力の開放に繋がるのかなと思いました。



第二部 実践 「癒しの手仕事・無病息災ストラップを祈りを込めて作りましょう」（講師 吉本より子 広大マスターズ友の会会長 陶芸教室主宰）  
古い7色の絹織物を入れた材料のキットと道具、作業工程表を受け取り、初めのデモンストレーションと合わせて図面を見ながらの作業に集中し、祈りを込めて作り上げました。



第二部 実践 結果の鑑賞会  
古布の経年劣化に良く似合うイグサ畳マットや古い筆筒の端材などに出来上がったストラップを思い思いに下げて飾り、お互いに鑑賞し合いました。最後は会場の清掃後に、出来上がった作品と復習のための2個目のキットを持ち帰って頂き、無事に閉会と成りました。

ご参加頂いたみなさま、本当にありがとうございました。