

# RoCoCo通信



## トライやる・ウィーク報告☆

居空間 RoCoCo では 11 月 8 日から 11 日までの 4 日間、トライやる・ウィークの体験学習として 鷹匠中学 2 年生の T 君を受け入れました。



T 君は、朝の元気な挨拶から始まり、掃除、当日の準備など、てきぱき活動するだけでなく、参加者の皆さんとパステル画や Let's Sing などと一緒に参加し、場の雰囲気作りにも一役買っていました。また、午前中の作業として、イベントで出すケーキを作ったり、木曜カフェのランチでは、ピザの種を一生懸命こねてくれたりと、わずか 4 日の間で、大活躍してくれました。

何よりもうれしかったのは、RoCoCo に来てくださった皆さんと、最初は恥ずかしながらも次第に会話が成立し、彼のウイットの聞いた受け答えで、みなさんの笑顔で場が明るくなったことです。中学生の明るい笑顔と素直な感性に見習うことがたくさんあった 4 日間でした。

## RoCoCo 健康講座 「未病」って？

健康講座として 9 月に「乳がんセミナー」を実施、自分で出来る早期発見方法やがん予防のための食生活、運動について学びました。また季節ごとの「座ってできるヨガ」も好評です。会員の皆様のもっともっと健康になりたいというお声にお応えして…。

**1 月 31 日(火)1 時から**、東灘区のえりこ鍼灸治療室 院長で、大阪医科大学付属病院 麻酔科 外来 鍼灸科でもご活躍の奥津先生を RoCoCo にお招きして、みなさまと「未病」について学び

ます。また実際に体を温めるコツを教わります。以下先生からのメッセージです。

寒い冬には手足やおなか冷えて辛いですね。「体の冷え」はいわゆる病気ではありませんが、病気の一步手前の状態「未病」と言われます。東洋医学ではこの「未病」を重要視し「寒熱」のバランスによる体質の違いを考慮した治療を行っています。ご自宅でも安全に使っていただける「温灸」で体の反応点、つまり「つぼ」を温めて、血のめぐりを良くしましょう。三千年の伝統を誇る鍼灸の知恵で、体の循環を良くして、免疫力アップのお手伝いをします。

## 一緒にエコバックを作りませんか！

写真のバックは 45 リットルサイズの黒いごみ袋で出来ています。灘区在住の 70 代後半の男性が作っては知り合いの方にプレゼントされているものです。

とても素敵なバックなので RoCoCo にお招きして、ご指導していただくことになりました。皆さんも是非ご参加ください。

**12 月 15 日(木)1 時 30 分から**

**持ち物:**ハサミ、洗濯バサミ、巻きとり用の芯(ラップの芯など)、レジ袋 or ゴミ袋、かぎ針 3~5 号



## マクラメ編みの干支壁飾り

**12 月 13 日(火)1 時~3 時**

マクラメ編みで作る来年の干支、辰の壁掛け飾りです。初めての方もどうぞ！



お茶とお菓子付き  
参加費 1,000 円  
材料費 800 円

**RoCoCo クリスマスフェア開催中！**

1 日(木)~7 日(水)10 時 30 分~4 時

