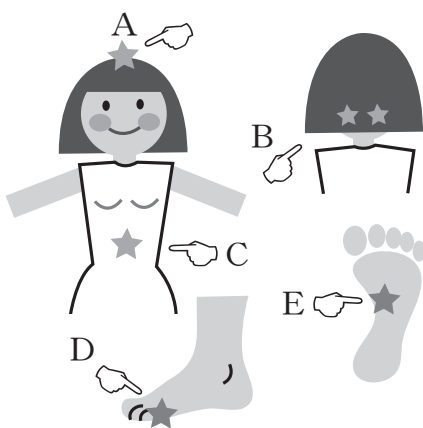


♪ミニミニ健康術

『眠気防止のツボ』

眠気が起こりぼんやりするときは、頭から首にかけてのツボを刺激するとすっきりします。低血圧気味の時は、お腹のツボを刺激して自律神経を活性させます。足裏や親指付け根のツボは体力を回復し、からだの機能を整えます。

- ひやくえ
A (百会) 頭のとっぺん。両耳を結ぶ線と眉間から首中央を結ぶ線の交点。
- てんちゅう
B (天柱) 後頭部の骨と頸椎のつながるところのすぐ外側。
- ちゅうかん
C (中渾) おへそとみぞおちのちょうど中間。
- いんぱく
D (隠白) 足の小指付け根の部分。
- ゆうせん
E (湧泉) 足裏の中央から指寄り。足指を折るとくぼむ部分。



♪Let's Study

『知って楽しいイタリア語』

こんにちは Buon giorno. (ブオン ジョルノ)
こんばんは Buona sera. (ブオナ セーラ)
ありがとう Grazie. (グラーツィエ)
いくらですか? Quant'è? (クアンテ)
ミネラルウォーター acqua (アックア)
チーズ formaggio (フォルマツジョ)
サッカー calcio (カルチョ)
大きい grande (グランデ)
小さい piccolo (ピッコロ)
黒 nero (ネロ) 白 bianco (ビアンコ)
赤 rosso (ロッソ) 緑 verde (ヴェルデ)

発行所

◆ASAニュータウン永山◆

多摩市永山2-19-1

TEL042-374-3411/FAX042-371-1531

◆ASA多摩センター◆

多摩市落合1-20-10

TEL042-372-5211/FAX042-373-3154

発行部数12000部

おしゃべり ドットコム

<http://www.sawayaka-mail.com>

2004年4月25日(日) vol.84

『街のたより』第28回

フォークダンス『ボレロ』

平日の昼下がり…ホールに響くテンポの良い曲調に合わせ、練習前の“足慣らし”が始まります。1982年の発足、現在の会員数は約40名、10年以上踊り続けている方も多い実力派のフォークダンスサークル。

おそろいのボレロ、風に揺れるフレアスカート…指導者の合図(コール)に耳を傾けながら、時にはペア

で、時には大きな円を描きながら踊るみなさんの表情はにこやかで楽しそう…、一日に約8曲、スローな曲からアップテンポの曲まで様々なステップを踏み続けるためにはかなりの体力と集中力が要求されます。毎年行われる100名超のパーティは外部サークルとの交流の場、ロシア・ブルガリア・チェコ・ルーマニア・イスラエル・スコットランドetc…、世界各国の民謡が次々と流れる中、手を叩き、足を滑らせ、跳ぶように舞いながら、夢のような時間が過ぎていきます。踊るごとに深まる『フォークダンス』の魅力…音楽に合わせ、楽しく体を動かしたい方にはピッタリのスポーツといえそうです。



サークルからのお知らせ

フォークダンス『ボレロ』
《愛好者向き》

日時: 水曜日 14:00~16:00

会場: ベルブ永山 又は 多摩永山中学校クラブハウス

フォークダンス『すみれ』
《初心者向き》

日時: 木曜日 10:00~12:00

会場: 貝取こぶし館 又は 諏訪市民ホール

見学は自由です。詳細については直接お問合せ下さい。TEL042-371-1021(白井)

ぼくは人気もの



こんにちは! グレープです。みんなは『グレちゃん』って呼びます。そのせいかちょっとグレ気味の性格のぼくです。シルバーのトイ・プードルで赤ちゃんの時は“真っ黒クロ助”でした。とにかくお留守番が大の苦手! 一人きりにされると、ついつい「ワオ〜ン」とほえてしまいます。ママはそれが困るのであまりお出かけしないようにしています。”フフッ…ぼくの勝ち!”とは言っても、ぼくだってもう2歳半、立派な大人にならないといけない年だよね〜。