

読む



ビタミン

地域に根ざす工務店

・リフォーム店を元気にするビタミンです。

2022年11月号

今月のひと言

過去の遺産「フレームワーク」? 今、ちょうど使い勝手がいいのかも…

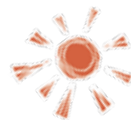
コロナショックの2020年3月からもう2年半以上たっていますが、今度は第8波到来のようですね。

要は終息していないので混乱中。

そんなときほど、身の回りの整理をして現実と近未来の展望を描きたいものです。

そこで現状チェックに「フレームワーク」はいかがでしょうか。いろいろありますが、フレームワークの本をパラパラめくってみれば、あなたの現実整理と改善ポイントが見つかるかも。フレームワークのブームはとっくに去ったので、本が手元にないかたはアマゾンの古本から。

お安く買われて、もし1つでも参考になるフレームワークが見つければ、幸先!



元劇団四季ミュージカル舞台俳優・史桜の

綺麗になれちゃうヴォイストレーニング

呼吸と共にカラダを動かして気持ち良くカラダをほぐすストレッチと
腹式呼吸でインナーマッスを鍛え、免疫力を高めましょう。

ここ数年のマスク生活で、表情筋が衰えていませんか？

表情筋を鍛え明るい表情を取りもどし印象力をアップしましょう。

声を出す機会が減ってくると、声を出す筋肉が衰えてどんどん声が出なくなります。

ハキハキと明るい声で話す人は好感度が高く、きっとプライベートもお仕事も上手くいきますよ！



史桜 Face Book



ヴォイストレーニング♡当日のカリキュラム

- 気持ち良くカラダをほぐす簡単ストレッチ
- インナーマッスを鍛え、免疫力を高める腹式呼吸
- 印象力もアップ！綺麗になる顔筋トレ
- 美声になるエクササイズ発声トレーニング

当日は動きやすい服装と、水分補給用の飲み物を準備して動ける場所でご参加ください。(畳1畳ほどのスペースで大丈夫)ご自身の体調に合わせてご参加頂けます。

講師紹介

史桜 Shio

[MESSAGE]

簡単に気持ちいいヴォイストレーニングで、み～んなが健康で元気で笑顔溢れる世界に！美声エクササイズで全ての人に自己肯定感を！

[WORK]

- ヴォイストレーナー●ミュージカルレッスン●ワークショップファシリテーター
- 演劇ワークショップ●舞台演出●脚本
- 振付け●ダンスレッスン●ストレッチ
- レッスン●姿勢歩き方講座●印象力・表現力アップセミナー●コミュニケーション研修●電話応対マナー講師●企業研修
- スポーツの家庭教師等々。

[主な出演作品]

- ◎ミュージカル
- レミゼラブル
- ミスサイゴン●マリーアントワネット
- ウエディングシンガー●ルドルフ
- ダンスオブヴァンパイア 等
- 葉っぱのフレディ／クレア役
- やさしさをわすれたブルース
- ヴィヨンの妻／主演

日時

11月23日(水)

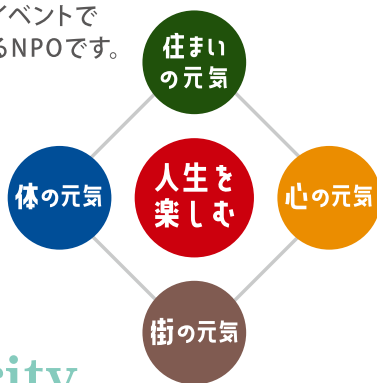
10:00AM ▶ 11:30AM

オンライン ZOOM

NPO元気に暮らす会とは？

理念は「人生を楽しむ」

バリアフリー、ユニバーサルデザイン、ジェンダーフリー、ダイバーシティ・・・キーワードは色々あるけれど、**ひとりの人間として**、誰もが元気で安心、わくわくしながら幸せに暮らし続けられる社会づくりを目指し、楽しくて役立つ情報をイベントで発信しているNPOです。



Charity

元気に暮らす会のイベントは収益金のうち、諸経費を除いた分をプールし、年末総会時に選出した福祉機関へチャリティーとして寄付させていただきます。

概要・お申込み

日時：2022年11月23日(水・祝日) 10:00AM～11:30AM

開催方法：オンライン ZOOM

参加人数：100名様 ※先着順

参加費：¥1,100(税込) ※50ポイントプレゼント

→ECツクツクで50円分のお買い物ができます。

お申込み：右下のQRコードを読み取っていただき、元気に暮らす会よりウェブチケットをご購入ください。

※ツクツク利用が初めての方はアカウント登録が必要になります。



締め切り：11月22日までにお申込みください。

ウェブチケット購入確認後、ZOOM URLをお知らせします。

主催



特定非営利活動法人

元気に暮らす会

Call:090-2745-7935

〒236-0011 横浜市金沢区長浜2-10-22-102

E-mail info@genki-kurashi.com

WEB https://tsuku2.jp/genki



パートナー



会援隊 eNはNPO元気に暮らす会の応援パートナーです。

有限責任事業組合 会援隊 販促事業部エン

Call:090-2745-7935

〒236-0011 横浜市金沢区長浜2-10-22-102

E-mail d2.hayakawa@kai-en-tai.com

WEB https://tsuku2.jp/210406

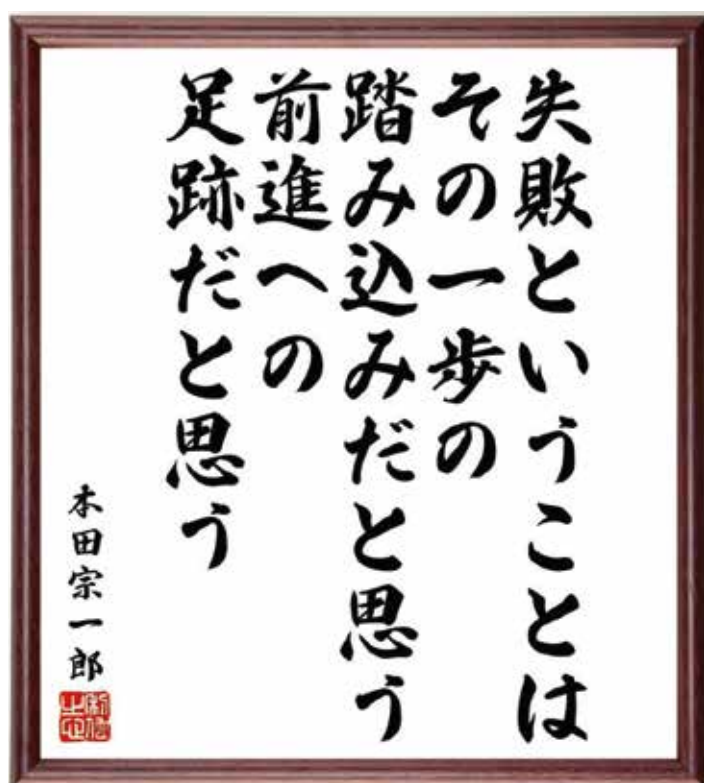
メルマガ登録をお願いします！



エンジンは去ってEVへ。
エンジンで社会と人を幸せにした本田宗一郎。
その名言の中にはEV時代にも通じるものが、たくさん!



写真はアマゾンサイトより



写真はヤフーショッピングより

工務店さんがいるところなら...

日本全国東奔西走どこへでも！

呑んで騒いで時折仕事。

よいどれ 早川大二の



鼻でハーモニカを弾くのはムズイ



渡り旅日記



百十合目 牡蠣食えば金がなくなるでも美味しい

11月上旬“そうだ京都、行こう”と思い立ち、会援隊の仲間と一緒に京都へ。

当然呑んだくれの旅ではあるが、時間が

あったので東寺を訪ねた。

30年近くの出張人生で、

こんなにゆったりした時間

は何度あったか...

命の洗濯であった。

京都はやはり素晴らしい。



11月中旬には半年ぶりに岩手は宮古に。もちろん仕事なので、友達のような社長に連れられて一献。

半年前にも寄らせてもらった「笑びす」という居酒屋だ。その時は「ほや」に痺れた～！

今回は刺し盛りと大好物の生牡蠣！生ビールで乾杯し、調子こいての日本酒を五合ほどいただいた。

本当に酒は逸品、肴は絶品！みなさんも宮古に行ったらぜひ暖簾をくぐって～。



<https://gourmet.tsuku2.jp/shop/0000218591>

そして2軒目に。カラオケスナックだ！！（カラオケスナック、という呼称がすでにノスタルジー）

おいらも2、3曲歌ったけど、何を歌

ったのか覚えておらん。覚えているの

は腹を抱えて笑ったコトと、水割りを

5杯呑んだコト。



二次会もお開きになり、ホテルへ。

んで、ホテルの横にはBarがあり。

当然、最後の締めには立ち寄って、

スコッチのロックを一杯！！

まさに“酔いどれ渡り鳥”の真骨頂

の旅でありました。

社長、すっかりお世話になりました。

馬鹿みたいに呑んで食って騒いだけど

宮古の街を元気にするコト、邁進して

頑張ってください！！

おいらも一緒にお手伝いさせて～！！



とはいえ、痛飲して通院したくない

ので、ほどほどに・・・ですね。