さ・ぽ・せ・る Labo

Support self help laboratory

新企画特別号

２０１８年　８月１日発行

発行元：Support self help laboratory
Mail：info@saposeru.com
Tel：090-6049-2400（まし;の）

働き方改革　その２

前回のニュースレターで、働き方改革の話を書きましたが、私も働き方改革を始めたいと思います。と言いますのも、10 代の頃から悩まされていた腰痛ですが、ここへ来てちょっと宜しくない方向に・・・（文字数の関係で詳細はブログで）。５月よりやむなく休業状態になっていました。

しかし、楽健法を始めてから 15 年。教えるようになってからも 10 年以上が経ちます。このまま辞めてしまうのはもったいないので、これを機に、さぽせる labo の在り方を一新したいと思います。

まずは私が担当していた定期プログラムを、さぽせるクラブの方々にお任せします(さぽせるクラブをご存じない方は下記のさぽせるクラブ通信をお読みください)。私は後方支援に回って、さぽせるクラブの皆さんが活動しやすいように、または活動するための指導にあたります。それも、今の私の状態を了解してくれた方のみにご指導させて頂きます。どういうことかと言いますと、私の腰の状態次第でドタキャンありでの営業です。実は子どもの頃から憧れていたんです。雨が降ったらハメハメハ。雨が降らなくても、腰が痛かったらお休みです。社会のテンポに合わせるのではなく、自分のペースで働きたいと思います。

そんな感じで、ひとまずお仕事を再開させて頂きますので、マイペースに楽健法を学びたい方はお声掛けください。みんなで自分の心と体の流れに沿ったハメハメハをしたいと思います。

とぴっくす

踏めば踏むほどいいコト!!

1st 参加できるｸﾗｽ ：初心者ｸﾗｽ　3500 円
楽健法ｼｭｰﾄ 1000 円

初心者クラスを 10 回受けると

↓

2nd 参加できるｸﾗｽ ：上記２ｸﾗｽの他に
楽健法初級ｸﾗｽ　2000 円
楽健法踏み合い会 1000 円

プラクティショナー講座を修了すると

↓

3rd 参加できるｸﾗｽ ：上記４ｸﾗｽの他に
楽健法中級クラス 500 円

＋さぽせるクラブイベントの参加費割引!!

さぽせるクラブ通信

さぽせるクラブは、プラクティショナー講座修了生によるクラブ活動です。楽健法でお互いの健康を支え合うセルフヘルプグループづくりと、周りの人の健康を支えるサポーター活動に安全に取り組む為の知識と技術の向上を目的としています。

入会資格は、プラクティショナー講座修了者です。

楽健法体験会を毎月開催！

楽健法を気軽に体験してもらえるように、毎月体験会を開いています(要予約)。会場は、調布市文化会館たづくりや、市民プラザあくろすの和室など。

「楽健法を受けてみたい」「お友達に紹介したい」という方は、お気軽にご連絡ください。

Mail：rakken.y.mashino@gmail.com
Tel：090-6701-1911 増野由美子

プラクティショナー講座

お待たせしました。今秋に待望?! のプラクティショナー講座が開講します！
楽健法で周りの人を元気にしたい人
仲間と一緒に楽健法のグループを持ちたい人
もっと深く学びたい人のための、実践を重視した楽健法講座です。

＊　プラクティショナー講座修了後、希望者はさぽせるクラブに入会する事が出来ます。

講　師　：　ましのまりこ
会　場　：　さぽせる labo
日　程　：　2018 年 10 月 3 日(水)開講　毎月第 1.3 水曜日 13:00～16:30 【全 12 回】
　　＊補講日として第 2 日曜日 13:00～16:30 を予定。（変更するが場合あります）
定　員　：　６名
対象者　：　楽健法初心者コース修了生（男性も参加できます）
受講料　：　50,000 円（全 12 回）　　１回毎の参加　4,500 円

講座内容　〈座学〉
- 楽健法の基礎
- 安全に行うための解剖学
- 楽健法を用いたボディケア
- グループワーク指導
- 楽健寺のパン種

〈実技〉
- 基本の踏み方
- ケース別の踏み方
- グループワーク指導
- 実技試験

etc.…

＊　開講 2 週間前に 2 名以上の申し込みがなかった場合、延期又は中止させて頂きます。

さぽせる labo festa

まだちょっと先のお話ですが、さぽせる labo fasta を企画中です。

1 年の溜った疲れを今年のうちにリフレッシュする「集中踏み合い会」をはじめとし、「楽健寺の天然酵母パン種ワークショップ」「天然酵母パンランチ会」「初めての方の楽健法ワークショップ」「自宅で簡単ストレッチワークショップ」などなど、さぽせる labo の集大成の 1 週間です。

＊　やって欲しいことなどがありましたらリクエストください。

会　場　：　さぽせる labo
日　程　：　2018 年 12 月 2 日(日)～8 日（土）10:00~17:00
＊　詳細は決まり次第、HP、FB にてお知らせいたします。
＊　入退場自由　＊男性は女性同伴の場合参加できます。

サイコドラマ・セミクローズクラス

2018 年 10 月より「サイコドラマ・オープンクラス」が「セミクローズクラス」として再スタートします!! 月に１度、サイコドラマでリフレッシュするクラスです。

＊ 治療を目的としたものではありません。通院中の方は主治医とご相談の上ご参加ください。

講　師：　増野 肇　　会　場：　さぽせる labo
日　程：　水曜クラス 10 月 24 日（水）開講　毎月第 4 水曜日 13:30～16:30
土曜クラス 10 月 27 日（土）開講　毎月第 4 土曜日 13:30～16:30
＊但し、12 月のみ 8 日(第 2 土曜）となります。
各クラス　全 6 回
定　員：　１０名　　＊毎回先着順でビジター2 名まで受け入れ予定。
参加費：　15,000 円（全 6 回）　　ビジター　3,000 円

＊ 開講 2 週間前までに 6 人以上のご予約がなかったクラスは中止となります。

サイコドラマ・秋の御殿場合宿

マッシーと御殿場の自然の中でサイコドラマで癒される 2 日間。

会　場：　YMCA　東山荘(1 号館)
日　程：　10 月 13 日㈯ 12:30 現地集合・14 日㈰ 13:00 現地解散
定　員：　１６名
参加費：　25,000 円（洗面所付）　　26,000 円（バス、トイレ付）
２名１部屋でお申込みの場合は、２名様で 48,000 円。
＊宿泊費、初日の夕食、2 日目の朝昼食、サイコドラマ参加費が含まれます。

＊ 9/10 時点で 8 名以上のお申込みがない場合は中止となります。

サイコドラマ特別プログラム

『**魔法のランプ**』 9 月 29 日（土）13:30～16:30
ディレクター・講師：増野 肇

『**増野式・サイコドラマ入門**』 9 月 30 日（日）13:30～16:30
デレクター：増野 肇　　講師：松本 亨平

各プログラムとも、定員：１０名、受講料４,000 円

＊2 日間参加の方、連続基礎講座の受講生、振替の方の割引あり。

【サイコドラマのお申込み・お問い合わせ先】
Mail: mashinosiki.psychodrama@gmail.com　Tel:090-6701-1911（増野由美子）

増野式　サイコドラマ出版記録　②

「原稿はもう書き終ったぞ。早く読んでくれ」と父に言われ、原稿を見てビックリ。この前話し合って決めた目次と、随分変わっています！　6月から始まったディレクターコースの講義をしているうちに、皆さんから刺激を受け、「増野式のディレクターチェックリストが必要だ」「12月学会に発表しよう！」と、アイディアがどんどん膨らんで、本の執筆の方向も変わってしまったようです。「書くには書いたけど、なんだかしっくりこない」と、父。原稿を一緒に見ながら話し合い、軌道を修正し、執筆を再開。9月までには初稿が上がる予定（？）です。

今回の本は、サイコドラマを「やってみようかな？」と思っている人から、既にグループを持ってディレクターをしている人まで、誰もが読めるものを目指しています。巻末には、頁を割いて「増野式サイコドラマQ&A」を載せます。「これを訊いてみたい！」という疑問や質問がある方は、せっかくの機会ですので、ぜひご連絡ください！

増野由美子

怠け者のセルフケア
～1人カラオケトレーニング～

筋トレをしようと思って、3日坊主で挫折したり、膝や腰を痛めたことはありませんか？

そんな方におススメなのが1人カラオケ！　これなら無理なくトレーニングすることが出来ます。　人は声を出そうとすると自然とお腹に力が入ります。歌を歌おうと思ったら、肺に一度に息を吸いこまなくてはいけないので、そこそこ体幹に力を入れないといけません。筋トレは10分とするのはキツイですし、フォームが間違えば逆に痛めてしまう可能性があります。でも歌を歌うだけなら、その心配はありません。曲を選びと、カラオケの音量の調整をすれば、自分の体力にあったトレーニングが出来ます。因みにミュージカルやイタリア歌曲、演歌はトレーニングに打ってつけです。全身を鍛えたい場合は肩幅に足を広げて立ち、腹筋をしっかり使いたい場合は、イスに浅めに座って上半身を少し前傾して腹部を意識します。あとは楽しく歌うだけ。

声帯を鍛えると筋肉量が上がるというデータもあるので、お試しあれ！！

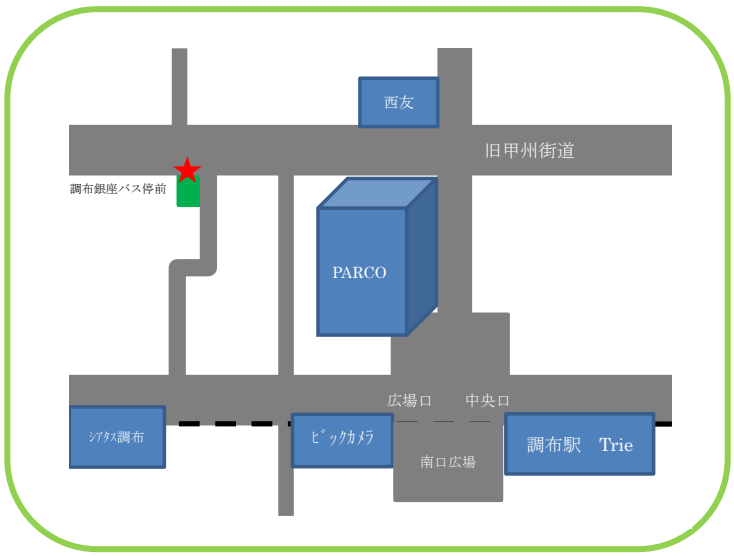
おまけ

南の島のハメハメハ大王
（3番の歌詞）

南の島の大王は
子どもの名前もハメハメハ
学校ぎらいの子どもらで
風がふいたら遅刻して
雨がふったらお休みで
ハメハメハ　ハメハメハ
ハメハメハメハメハ

さぽせる labo

営業時間：日、月、水　　10：00～17：00
　　火、木、金、土　13：00～17：00
＊変更することがあります。ご予約の上ご来店ください。

住所：調布市小島町1-34-1 エクレール調布304
メール：info@saposeru.com
電話：090-6049-2400　（通常留守番電話になっています）
URL: http://saposeru.com
ブログ：http://saposeru.com.blog

＊お問合せ・お申込みは等は、メールまたは留守番電話にメッセージをお願いしたいと思います。折り返しご連絡いたします。