

<今日も此処に> 季節は春とは言え、朝はまだまだ寒いです。太陽が昇ると、遠くのビル群も近くの木々も明るく輝き、晴れた日の一日が始まります。

写真の小さなおふたりさん(多分、スズメ)。毎朝どこからか現れて、櫻の枝の先端に並んで光の方向にとまって、彼らの「朝のルーティン」が始まります。「胸を反らし、口ばしを空に突上げ」のポーズをしばらく。そのうち、ぴよこぴよこ忙しく背中や左右の翼を日に当てるように動き、時には横の枝に飛び移って、太陽の温みやビタミンD等の恩恵を受けながら、細い枝のしなりを楽しんでいるかの様です。時々、仲間も現れ賑やかに木を揺すります。

やがて櫻の葉が繁る季節になると、木立が前にせまるようにひと回り大きくなって、向こうに見える景色は夏の終わりまで葉っぱのカーテンで遮断され、空と緑の景色になります。この光景も冬の朝の今だけ。やがて彼らは何処かに・・・。



●～●～● コンボ情報 ●～●～●

●～第93回こんぼ亭月例会◎ ※オンライン&会場開催

『リハビリをを目指す認知行動療法(CT-R)とアスピレーション』

【日時】2024年3月16日(土) 10:00～12:00 ※いつものこんぼ亭と時間帯が違いますのでご注意ください！

【お客様】大野裕さん(認知行動療法研究開発センター理事長)

【会場】星陵会館(せいりょうかいかん)2階ホール(東京都千代田区永田町 2-16-2)

☆詳細はコンボのHPから https://www.comhbo.net/?page_id=40452

☆案内チラシ <https://www.comhbo.net/wp-content/uploads/2024/01/comhbotei93flierRV.pdf>

☆お申込 <https://comhbotei93.peatix.com> ※ウェブのほか、FAXでもお申込み受付中

●～「こころの元気+」活用セミナー 『「考え方のくせ」を生活に活かしてみよう！』

※オンライン&会場開催※こんぼ亭と同日開催！(お得な通しチケットあり)

【日時】2024年3月16日(土) 13:30～16:00

【出演】田島美幸さん(慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室 特任講師)

【会場】星陵会館(せいりょうかいかん)2階ホール(東京都千代田区永田町 2-16-2)

※会場 & オンライン開催！見逃し配信も行います。

※会場アクセス:<https://www.seiryokai.org/kaikan/map.html>

☆詳細はコンボのHPから https://www.comhbo.net/?page_id=40861

☆案内チラシ

<https://www.comhbo.net/wp-content/uploads/2024/01/GenFes2024-0316-Kuse-flierRV.pdf>

☆お申込 <https://genkifes202403.peatix.com/> ※ウェブのほか、FAXでもお申込み受付中

◆===== リレー連載「リジツレ」第11回 =====◆

☆桶谷肇さん(NPO法人コンボ理事) 「渡り鳥生活」 https://www.comhbo.net/?page_id=32693

◆===== 「ココ・カラEトレ！」 =====◆

☆ムッチョ松井の！「ココ・カラEトレ！」～Vol.4公開！～

<がんばらない背筋 & 「ななめステップ&パンチ」で有酸素運動！ <https://youtu.be/Fi2KX8G-6ww>>

寒くて外に出たくなくても大丈夫。お部屋でできる筋トレと有酸素運動です。

本日のエクササイズ動画 Vol.4 では、背中とお尻の筋肉をしっかり使います。目指せヒップアップ！

◎メインページ https://www.comhbo.net/?page_id=37079 ※こちらからも動画にアクセスできます。

◎アンケート:「ココ・カラEトレ！」の感想やムッチョ松井さんへのリクエストを引き続き募集中！