MYかわら版

発行所
(有)スタジオMY
森本ジャズ体操教室
玄米ダンベル体操教室
企画部MYかわら版編集部
〒254-0034
平塚市宝町6－8
TEL:0463-23-2972
http://www.morimotojagi.jp

森本ジャズ体操教室主宰
森本　美恵子

～やるなら今でしょ～

会友の皆様お元気ですか。2013年も半ば、日々の過ぎ行く早さにとまどいを感じます。何かしなければと思いながら、何かと定まらない政治、経済、気候に一喜一憂せずに、正しく見、正しく思う素直な自分でありたいと強く想う今日この頃です。

5月の連休に久しぶりにゆっくりと本を読む事ができました。印象に残った詩に出会いましたので―。

「青春」（サミエル　ウルマン）

「青春とは人生のある時期の事ではなく心のありようをいう。　強い意志、　豊かな想像力、　燃えあがる情熱、　ひるまない勇気、　あくなき冒険心。　そうゆうありようが青春なのだ。　年を重ねただけで人は老いない、　夢を失ったとき初めて老いる。　歳月は皮膚のシワを増すが、　情熱を失った時精神はしなびる。」（抜粋）

私の心に響きました。夢は希望はと静かに問うてみる、そして貴方にとっての夢は希望はと。進学、就職はむろんのこと、平和を願い健康でありたい、ｅｔｃ―。

人生は心ひとつのおきどころ、夢に向かってまず一歩を踏み出そう。時は今、スタジオに「ボディメイクサーキット」教室誕生。軽快なリズムを楽しみながら自分のペースでの体造り。年齢問わず、性別問わず（老若男女）今が青春、　実践あるのみ。「やるなら今でしょ!!」

日々、仲間と共に健康である事に感謝し、時代と共に進化し続ける森本教室でありたいと願っています。

会友の皆様にとって健康で幸多い一年でありますように。感謝

公民館の年輪に乾杯！！

公民館ジャズ体操サークル（成人）

30年以上

「平塚」
- 中央公民館　ジャギー&ＭＳひらつか（写真、コメントあり）
- 須賀公民館　ピア・ジャギーズ（写真、コメントあり）

20年以上

「平塚」
- 大神公民館　ジャギーウィンク
- 大野公民館　おおのジャギー
- 金田公民館　Ｊ・ウエスト
- 四之宮公民館　ジャギークローバー
- なでしこ公民館　ジャギーなでしこ
- 富士見公民館　ジャギーふじみ
- 松ヶ丘公民館　ジャギーＭ
- 吉沢公民館　ビーナス吉沢

「平塚以外」
- 中村原公民館　ジャギーヴィーナス
- 二宮町立体育館　ジャギーつばき
- ジャギーバイオレット
- 小出コミュニティーセンター　小出ジャギードリーム
- 湘南台公民館　Ｊ・ウォーク
- 柳橋コミュニィティーセンター　ジャギー桜ヶ丘

10年以上

「平塚」
- 旭南公民館　S.Jほほえみ
- 大原公民館　ジャギールージュ
- 平塚総合体育館　キューティージャギー
- 八幡公民館　リリーズ八幡

「平塚以外」
- 白根自治会館　スターライトジャギー
- 岡田地域集会所　あざみ

10年未満

「平塚」
- 金目公民館　ジャギー絆
- 豊田公民館　豊田ジャギー輝

「平塚以外」
- 二宮町立体育館　Ｊ★トゥインクル
- 浜見平団地集会所　ジャギーエンジェルアイズ
- サンクタス湘南藤沢　ジャギーアネーロ
- 高座渋谷センター　夢恋連
- 東洋通信機クラブハウス　湘南ウイング

左端が石川さん

中央公民館　石川　敬子

ＪＡＧＹを始めてもう30年になるんですね。保育室で遊んでいた娘が今は二児の母親です。私は小さい頃から踊り大好き少女で今も気持ちは変わらないですね。十三の砂山を踊れた時が一番の感動でした。体がしなやかに動けた時の心地よさが続けてこれた原因でしょうか。辞めたいと思ったことないですね。子育て、介護の時期もＪＡＧＹの楽しさに助けられました。家族の理解（黙認？）もありましたが私の人生の半分はＪＡＧＹと共に、ですかね。来年は古希をむかえます。50歳過ぎで始めた仕事が最近忙しくなり、レッスンも休みがち。そろそろ引退かな～と思いながらも踊りたい気持ちが決断しかねています。もう少しよろしくお願いします。

前列左端が小田さん

須賀公民館　小田　洋子

1985年33歳の時ジャギーを始めて、もう28年。サーフ90、日本体操祭、世界体操祭、鎌倉芸術館、北京公演等等、楽しい思い出ばかり。中でも世界体操祭のスウェーデン行きが一番心に残っています。

家族も楽しく踊っている姿を見て応援してくれています。今は体力的にも時間的にも無理になり、スタジオをお休みして公民館で踊っています。体を動かすのが気持ちよく能トレの為にも出来る限り続けたいと思っております。

～公民館ジャズ体操のあゆみ～

湘南を中心としての公民館サークルが始まったのは、今から40年ほど前、森本美恵子が茅ヶ崎の小学校でのＰＴＡ活動をきっかけに、小さな美容体操教室を始めたことによる。その後時代の流れと共にジャズ体操へと形が変わり、その普及に力を入れた。そして平塚中央公民館主催の市民講座に講師として声がかかり、多くの受講生からの要望を機に、スタッフと共にいくつかの公民館教室を開いた。その数は今でも湘南地区で増え続けている。

湘南よさこい祭り 2013

- 疾風乱舞　ステージ部門　大賞（二連覇）
- 夢神楽　ストリート部門　第三位
- 湘南森本連　ステージ部門
- 平塚商工会議所会頭賞
- Rie Dancing Team　ストリート部門
- 鳴子大賞

2014湘南森本連で会いましょう！

疾風乱舞メンバー募集中！！

ウェルネス湘南整骨院
院長　齋藤　善久
茅ヶ崎市柳島2-9-46
0467-88-0602

怪我なく踊り続けるために！

“より若く！より美しく！より健康に！”いられるために私達がメンテナンスでお世話になっている柔道整復師、ケアマネージャーである「ウェルネス湘南整骨院」院長　齋藤善久先生からワンポイントアドバイスをいただきました。

第3回　健康は快適な睡眠から
「睡眠の質を向上させるコツ」

①ぬるめ（38℃～40℃）のお風呂に10分～20分程入ると最もリラックスできます。その後、体温が徐々に下がってくる30分後が深い眠りへのベストタイミングです。

②テレビ、パソコン、携帯は脳を興奮させ不眠の原因となります。

③就寝前の2時間は何も食べない事（水分はＯＫ）消化器と脳が活発になり入眠しにくくなります。もちろんダイエットの大敵である事はいうまでもありません。

④枕と敷布団（ベッド）を体にあわせましょう。滑らかに寝返りを打てる高さ、硬さが理想です。

⑤8時間睡眠にこだわる必要はありません。大人は5～6時間深く眠れば十分です。

教室紹介

私達ヴィーナスは結成23年目になります。昨年は中井町のカラフルビーンズと合併し益々賑やかになりました。年末はクリスマス会の余興に夢中でレッスンも上の空ですが、先生に感謝を込めて手料理を持ち寄り、弾けて踊る大笑いパーティーを楽しんでいます。これからも優しい鈴木先生と思いやりのある仲間と永く楽しく続けていきたいと思います。

（一期生　飯田栄子）

ジャギーヴィーナス
中村原公民館
毎週木曜　10:00～
指導者　鈴木　昭子

大神ダンベル
大神公民館
毎週水曜　19:30～
指導者　神尾　安芸

大神ダンベルは今年で11年目を迎えました。親子ほどに年の離れた仲間達ですが、和やかな雰囲気と励み合う気持ちがつながっていることが何よりの宝です。

この動きは無理かなと思うこともクリアできるのは続けてきた結果の力だと感謝しています。

（沖津　孝子）

日本体操祭2013　参加作品

スタジオ作品　ジュピター
サラ・ブライトマン アルバムより

公民館作品　夢神楽～ヨッシャ来い！～
ドボルザーク「新世界」より
遊助「ヨッシャ来い！」

新教室・新指導者　案内

体造り

★ボディメイクサーキット
- 毎週土曜　13時～　高校生以上
- スタジオ・ＭＹ　杉山　知寿子

ダンベル体操

★スターマイン吉沢
- 毎週金曜　15時～　成人
- 吉沢公民館　西村　樹里

子供ジャズ体操

★フリスキーガールズ
- 毎週木曜　18時30分～　中学生以上
- 横内公民館　神尾　安芸

★Ray's Factory（レイズファクトリー）
- 毎週月曜　16時～　小中学生
- 大野公民館　昼間　れい
- 指導者　小学生
- （大野公民館改装工事のためレッスン場所変更　問い合わせ　080-3499-4534）

★ジョイフルキッズ
- 毎週木曜　17時～　小学生
- 旭南公民館　昼間　れい
- 指導者

★イナズマ☆プリティ
- 毎週火曜　16時15分～　幼児
- 八幡小体育館　佐藤　理恵
- 指導者

★キャンディースマイル
- 毎週水曜　15時30分～　幼児
- 平塚総合体育館　神尾　安芸
- 指導者

★パワフルキッズ
- 毎週金曜　17時～
- 中井町農村環境改善センター　幼小中学生
- 指導者　鹿末　ひかり

鹿末ひかりと昼間れいは二宮ジャギーキッズ卒業後、疾風乱舞を経て、昨年よりキッズインストラクターとして、デビューしました。

寿

水谷ひかりから鹿末（かのすえ）ひかりになりました。よろしくお願いします。

ご結婚おめでとうございます!!

◎今後の予定など詳細は森本教室ホームページをご覧下さい。

検索　森本ジャズ体操教室