



# 本郷はだつ塾

令和元年度  
通信 3号

## 第5回講座 「茶道教室」 9/18 (水)

講師に裏千家・茶道愛好会長、小荒井宗時氏と茶道愛好会の皆さんをお招きしました。

「茶道と日本の文化」の話、立礼式の作法、茶菓子の取り方、お茶のいただき方、お辞儀の仕方を勉強しました。とても詳しく教えていただき、参加者全員が楽しい時間を過ごしました。



日本の伝統に直面することができ、厳しいしきたりの中にも、楽しいひと時を過ごすことができました。これからのお茶会では作法を思い出しながら飲めると思います。

活動日誌より

## 第6回講座 町出前講座「目を大切にしましょう！」 10/10 (木)

「10月10日は目の愛護デー」ということから今回の講座を企画し、町職員を講師に迎え行いました。

毎日の生活の情報を五感から得ているといわれるなか「見る」が約80%を占めているそうです。普段から目を酷使していることが分かり、実際に目の疲れを取るマッサージとツボ押しを教えてくださいました。



「目に優しい生活を送るにはストレスをためない、十分に睡眠をとる、栄養バランスを良く取るなどとても勉強になりました。」

「眼底検査で血管の状況がわかると知り、検診をしっかり受けようと思いました。」

活動日誌より

