

始良伊佐地区看護協会リフレッシュ研修 ヨガ体験&ピザ

10月21日土曜日、始良伊佐地区看護協会リフレッシュ研修を開催しました。今回は、伊佐でも北に位置する十曾青少年旅行村で、33名が参加して『青空の下でヨガ&ピザ作り体験』を行いました。

台風21号が発生し小雨模様でしたので室内ヨガに変更、森の中の木のぬくもりのある体育館で行いました。講師として、伊佐市を中心に精力的に活動しておられる健康運動指導士(その他ヨガ、体幹トレーニングなどトレーナー)の土生さとみ先生をお願いしました。土生先生の気持ちのいいリズムの声に導かれながら、呼吸法で徐々に身体も気持ちもほぐれました。日頃こりかたまった体のあちこちに心地よい刺激を与えながら体も心もリラックスできました。終了後は、「気持ちよかった～」の声、早くも「来年もやりたい！」のリクエストもありました。

【ヨガ】



日頃使っていない筋肉が伸びすっきり。



ヨガで心も身体もすっきりほぐれ元気になりました。

【ピザ作りを体験】



空気のよいところでヨガにピザづくり体験、とても楽しかったです。ピザがとってもおいしかった！！大満足！！

70分のヨガで体が十分リラックスした後に、同敷地内にある「わらの家」でピザ体験をしました。こちらは、石釜マイスター(趣味ですが、本業かと思うほど素晴らしい)で、釜じいこと大口病院 OT の前畑竜郎先生をお願いしました。8:30には現地入りしてもらい、まずは、釜への火入れ、そしてケアサービス委員へピザ生地準備の指導。ヨガの時間にしっかり発酵、トッピングを準備しました。メニューは、クワトロファルマッジ(4種のチーズ&はちみつ)、塩昆布と葉野菜(以外だけどっても◎)、マルゲリータ、和梨とゴルゴンゾーラ(デザート系ピザ)の4種でした。6人～7人のグループに分かれて、それぞれがいい具合に発酵した生地を広げてトッピングします。広げるのが難しくて長～くなったり、穴が開いたり、欲張ってトッピング盛り過ぎの生地も…。トッピングまでできあがったらマイスターさんが、慣れた手さばきでピザ釜に入れていきます。焼くこと90秒、とてもいい香りが部屋いっぱいになり、皆さん大興奮でした。初めて経験するテイストに「おいしい～！！」と絶賛でした。

始良伊佐地区看護協会では、ほとんどの研修が霧島市や始良市で開催されるので、伊佐市在住の協会員以外の方が伊佐まで足を運ばれることはめったにありません。今回は、伊佐市内を縦断して一番奥(その奥は熊本県)の十曾まで来ていただきました。伊佐地区のことをしていただける良い機会にもなりました。

文責:松下順子