



いこいの家では、今年7月末から2人の方に調理のお手伝いをお願いしています。今月はその中から、小西裕子さんにお話をうかがいました。

小西裕子さんは、8年ほど前からいこいの家でヨガを教えていただいている、ヨガ指導者です。毎週水曜日の10時半～11時半、いこの家の家でヨガをすることと、メンバーサンはヨガがとても上手になってきたと話します。

小西さん自身子育てが一段落し、今は旦那さんと2人暮らしをしているそうです。家で料理をするときはいつも2人分で、メニューもある程度限定されるため、いこいの家で大人数に料理を作ることができてとても楽しいと言います。メニューは、野菜だと皮まで食べれる『全体食』を心がけており、米は玄米を使っています。今後はヨガの時間に食の話を取り入れるなど、ヨガと食事で日頃の体調管理の大切さを伝えいきたいと話してくれました。



就労継続支援事業所 いこいの家通信

NPO法人結いの会: 0980-84-1636
代表 大濱守哲: 090-8293-9462
メール: yuinokai@mco.ne.jp

2018-10
ヨガと食の話

←BACK