

心道会館だより 2020.6月号

～心道会館は個人でも団体でもご利用頂ける、剣道場と柔道場のある会館です。～

発行元:三田市心道会館

指定管理: 株式会社 清光社

〒669-1533 三田市三田町 19-33 FAX/TEL079-559-0771

HPアドレス <https://www.shindokaikan.com>



6月に入り梅雨の季節になりました。長く続く自粛生活で、不安やストレスも強く感じられていることかと思えます。そんな不安やストレスを感じている今こそゆっくり深呼吸をしてみてもいいかもしれません。

吸うときにお腹を膨らませ、吐くときにお腹をへこませる腹式呼吸は、ストレスを和らげるのに効果的だそうです。同時に精油を使って香りと併せて呼吸に集中してみるのもいいかもしれませんね。

オレンジやベルガモットなどの柑橘系は、心を明るく元気づけてリフレッシュさせてくれます。またジュニパーやサンドウツの森林系やウッディ系の香りは、気持ちを落ち着かせて呼吸も穏やかに鎮めます。

他にも自分の好きな香りでストレスや不安を取り除きながら安心して外出できる日常にもどることを願いましょう。

◆ 6月の予約状況 ◆

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
休館日	① ②	6/1(月)・6/8(月)・6/15(月)・6/22(月)・6/29(月)											
火	① ②	ひまわり体操									尚勇館(剣道)		三田少年柔道
水	① ②	太極拳								テコンドー		宮野道場(空手)	北神柔道少年団
木	① ②									居合道(隔週)	剣道(隔週)	剣道・居合道(隔週)	
										心身統一合気道		総合格闘技	
金	① ②	剣詩舞(踊り)			鈴の会								
			体操										
土	① ②	太極拳(第4のみ) 少林寺9~11							杖道		テコンドー		
		土曜柔道会		北神柔道少年団	総合格闘技			心道館少年柔道					
日	① ②	心道館少年柔道		合気道		北神柔道少年団			不動館(空手)				

☆予約状況は日々更新していますので、お電話またはHP(三田市心道会館)にてご確認ください。

☆フロア利用料は9:00~17:00までが1時間500円 17:00~21:00までが1時間600円です。

尚、市外の方はご利用料金が倍額になります。

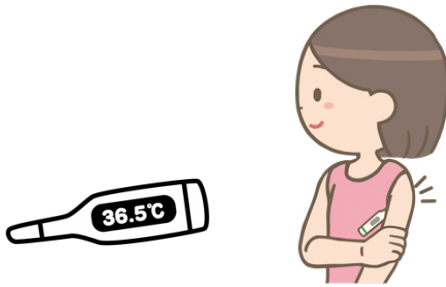
キャンセル料について 利用日の3日前までは無料、利用日の2日前から全額いただきます。

月曜日は休館日(祝日の場合は開館、火曜日が休館)ですので、ご注意ください。

～会館を利用する際のお願い～

皆様に安全に、安心して会館を利用していただくために…

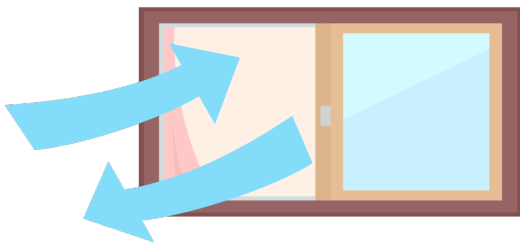
来館前に必ず検温を。



マスクは活動中も着用を。



活動中は30分おきに5分間、退室時には換気の為、窓を開けて下さい。



使用された備品（倉庫に保管されている物も）は各自で消毒をお願いします。



そのほかにも守っていただきたいルールがございます。詳しくは、心道会館 HP や館内の掲示物でご確認ください。安心安全の為、ご協力をよろしくお願い致します。

新型コロナウイルス対策のため、マスクを着用しての生活が「あたりまえ」になりつつあります。一時に比べ手に入りやすくなりましたが、手作りマスクを活用されている人もたくさんおられると思います。これから暑くなってくると、使い捨てマスクやガーゼなどの布マスクをしていると蒸れたり熱がこもって熱中症のような症状になることもあるそうなので注意が必要です。

マスクの素材を涼しく感じられる素材（冷感素材や麻など）で作ったり、「ハッカスプレー」などをマスクの外側に塗布（目の近くだとヒリヒリしてしまうかも）すれば、ひんやりと感じられるかもしれません。

いままでと同じ生活にはなかなか戻れないですが、知恵を絞って快適に過ごせるようにしたいですね。