

第8回通常総会を開催！！

今年度は、「JA みえ女性連絡会議」と交流をもちます。



6月11日（木）津市において第8回通常総会を開催しました。

中川会長は、「異業種のメンバーが、それぞれの特徴を活かし、つながりをもっていることをうれしく思います。今後も更に会員を増やし、より良いネットワークを築き、活動していきたい。」と挨拶を述べた後、前田理事が議長に選任され、次の議案を審議し、原案どおり可決・承認

されました。

第1号議案 平成20年度事業報告並びに収支決算承認について

第2号議案 平成21年度事業計画並びに収支予算決定について

第3号議案 平成21年度会費の額及びその納入方法決定について

総会終了後は、特定非営利活動法人日本健康太極拳協会 三重県支部長 平賀清美 氏を講師に招き、「しなやかな体と心をもとめて」をテーマとしてゲストスピーチがありました。



太極拳は、相手を負かすのではなく、相手と友達になる余裕を持つことが大事であると教えています。

また、誰でも心配ごとの1つや2つをもっていると思いますが、太極拳を行うことによって、身体と息を整え、肩の力を抜いて、弾力のある強い心をもってほしい、と話されました。

平賀講師が、本日の出席者の服装・体調等を配慮して、座ったままでも行える太極拳を披露しましたところ、会場の出席者も、動きやすくするために靴を脱ぐなど積極的に参加していました。



体験中には、参加者より「呼吸はどのように行えば良いですか。」と質問があり、「基本は鼻での呼吸ですが細かいことは気にせず、この時間は体を休める時間だと思って、間違えても笑っているくらい気楽に行い、太極拳を通してリラックス効果を伝えたい。」と話されました。