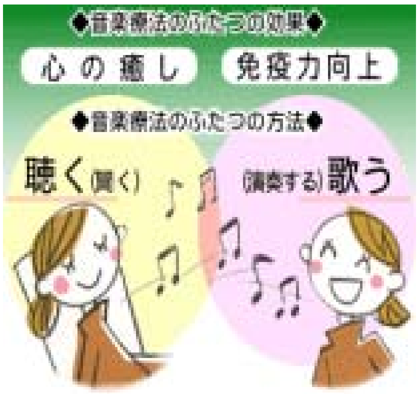
こんにちは 婦人会です

春爛漫、桜満開の四月でしたが、なんと雪が降りました。平成になってはじめてだそうです。雪の重みに枝垂れている桜や降りしきる雪の中、川原に泳ぐ鯉のぼりの映像をテレビで見ていて、季節はずれのなごり雪に若かりし頃流行った「なごり雪」を思い出してしまいました。先日お友達から荷物が送られてきました。たらの芽、なずな、蕗のとう、が入っていて一足早い春のお届けというメッセージが添えられていました。北国は桜満開とか･･･季節の細やかな春の移り変わりを感じるこの頃ですが皆様いかがおすごしでしょうか。

～婦人会･暮らしのエッセンス～

お友達からコンサートのチケットを頂きました。最近気持ちが沈みがちでしたが音楽に元気をもらって来ました。そこで例のごとく調べてみました。音楽セラピー（心と体のリハビリテーション）音楽は「心の癒し」効果と「免疫力の向上」効果を持っているそうで、音を旨く使うことで心と体のバランスを整えることができます。音楽療法には、「聴く(聞く)」「歌う(演奏する)」という二つの方法があって、ただ声を出して歌たり、カラオケをしたり、テーブルをトントンとたたく･･･それだけでもいいそうですよ。

国立音楽院通信講座音楽療法より一部引用

深城池の桜です。読者の方より頂きました。

桜台婦人会
平成１９年４月２３日
第６４号