

フレンドシップ通信 57期 127号



発行日：2024. 9. 25
発行者：総務 松本



日中の暑さはまだまだ 厳しいものの…夜になると虫の声 が聞こえてきて 少しずつでも季節は移ろっているんだな…と 感じる今日この頃です！！

先日 友達から聞いた話ですが。。。秋になって鳴く虫たちも 最初のころは鳴き方が下手くそで ちょっと音痴（笑）なんだそうです なが〜く鳴けないで ふいに止まってしまったり つかえたり・・・と よく耳をすませていると “くすっ” と笑ってしまうのだとか そうして2日も経つと 立派に流れるような演奏になって 「あ〜 一人前になって良かったね」と 私の友人は安心するそうです

何気なくやり過ごしている日常の中にも いろいろな気づきがあるものですね〜 最初からうまく出来る事なんてなくて 繰り返し繰り返しの行動で やっと自分のものになる事は 私たち人間も虫達も同じだなと 改めて感じました

虫の音と共に 益々秋が深まっていって 紅葉狩り に出かけたり 夏の間まったく出来なかった ヨガなども 再開したいな〜 と考えている私ですが。。。もしかしたら秋は ほぼなくて いきなり冬に突入しちゃうんじゃないか という一抹の不安も 捨てきれないでいます

澄んだ空気と高い空 そして心地よく吹く風にゆれるススキの穂・・・こんな秋をお願い もう一度カムバックと叫びたい心境で〜す

COME BACK



10月は イベント盛りだくさん

10月に入ると 各地の秋祭りがあちこちで開催されますね〜

お祭り好きな方は 一年中で一番待ち遠しい行事で 何日も前からもう 何も手につかない 状態なんて人もいるのではないのでしょうか？（私の友達がそうでした）

かく言う私も 若かりし頃は・・・1〜2か月前 くらいから 太鼓や笛の練習が始まって その音色が風に乗って聞こえてくると もぉ何だか ソワソワして落ち着かなかった人達の中の 間違いなく一人でした！！

◎ 各地 開催期間は〜

10月下旬 掛塚まつり（掛塚祭屋台囃子：県指定無形民俗文化財）
10月11日〜13日 袋井まつり
10月11日〜14日 掛川大祭（今年は 三年に一度の大祭りの年に当たります）



2024年10月26日(土)・27日(日)

浜松の街がジャズサウンドに染まる

1. スチューデント ジャズ フェスティバル
2. ファミリーJAZZコンサート&楽器体験ワークショップ
3. 出前ジャズコンサート
4. JAZZトーク
5. ネクストジェネレーション ジャズステージ
6. Piano Duo Live! 塩谷哲×RINA
7. エメット・コーエン Emmet Cohen ジャズピアノ公開ワークショップ & ピアノソロコンサート
8. ストリート ジャズ フェスティバル 26（土曜日）・27（日曜日）
10. ヤマハ ジャズ フェスティバル
11. 街のジャズクラブ 10.19（土）〜10.27（日）



32回目を迎える今年の「ハママツ・ジャズ・ウィーク」は 全国から選抜された優秀な中・高校生ビッグバンドが集結する学生ビッグバンドの祭典” スチューデント ジャズフェスティバル” で幕開けします！ 後に続く日程も多彩な魅力あるものが 目白押しです

ジャズが持つ「大衆性・芸術性・多様性」を表現する魅力あふれる各種イベントを 今年も9日間 たっぷりと開催されます 深まる秋の中・・・心ゆくまで楽しんではいかがでしょうか

中心街の賑わいを作り出す
ハママツ・ジャズ・ウィークの期間中の
オープンスペースでのイベントとして実地

多くの市民が 街角で気軽にジャズを楽しめる
毎年好評のコンサートです
いろいろなジャンルの料理のキッチンカーが
立ち並び 飲食しながら音楽を楽しめる会場も

夏バテならぬ・・・
肌バテ という言葉を
知っていますか？

猛暑の日々を過ごし・・・やっと一息つくこの頃 皆様 夏バテなどしていませんか？

夏の終わりは身体がバテるように 肌も同じように疲れ がでるんです！ “夏バテ肌” という

言葉に 今！注目が集まっています

「なんだか肌がごわつく・毛穴が目立つ」・・・その肌枯れは

紫外線やエアコンによる乾燥が 原因です

この時期 汗や皮脂で肌の表面はうるおっているように

思いがちですが 実際のところ肌の奥は 乾燥が進み 干からびている状態です

大事なポイントは 今！です “今のケアが肌老化の分かれ道” 肌は夏に5才老ける”（怖い）

この言葉を胸に刻み しっかりホームケアしましょう

ケアを怠ると肌は夏に5歳老ける!?
夏バテ肌は“すぐにケア”が
鉄則です！

紫外線対策もスキンケアも万全なはずなのに、肌の調子がイマイチと感じていませんか？
うだるような暑さの毎日、体だけでなく肌もバテ肌。ここで肌の不調を見て見ぬふりすると
一気に肌老化が加速する危険も。そこで、今すぐ見直しできる4つの肌不調ケアをご紹介します。
日々のお手入れを見直し、ダメージ回復を図りましょう！



肌バテ・肌枯れには
シートマスクが効果ある
みたいですよ
男性もぜひトライしてみては



Fight!!

