

Tricolor

大会・公式戦結果

小 4

【春季大会】

☆B チーム

vs 六浦毎日 SS	0-4●
vs 南ヶ丘 KC	1-4●
vs ニツ橋 SC	0-8●
vs 駒林 SC-A	0-8●
vs Tips	0-1●
vs FC プラタノ	1-0○

☆W チーム

vs 六浦少年 SC	5-0○
vs 白根 SC	1-4●
vs 市ヶ尾・鉄・しらとり台	0-3●
vs 鶴ヶ峰 SC	5-0○
vs 藤の木 SC	1-0○
vs 嶮山キッカーズ M	6-0○

小 6

【JFA リーグ】

vs FC 隼	2-0○
vs FC カルパ	1-1△
vs 上中里 SC	3-0○
vs 横浜港北 SC	0-5●
vs 飯島 FC	1-2●
vs 鉄 FC	1-1△
vs 中沢 SS	0-6●

JUNIOR YOUTH

【横浜市長旗杯】

vs FC COJB	4-4(PK2-4)●
------------	-------------

【県クラブジュニアユースサッカー選手権】

vs FC OFFSIDE	1-4●
---------------	------

【県 U-15 リーグ】

vs P.S.T.C. LONDRINA セグンド	2-4●
vs OSA	0-4●

YOUTH

【日本クラブユースサッカー選手権】

vs Rio FC	0-1●
vs 大森 FC	1-2●
vs FC AIVANCE YOKOSUKA	1-1△
vs 東京武蔵野シティ FC	0-7●

TOP

【県社会人サッカーリーグ】

vs 横浜 GSFC コブラ	3-2○
vs 品川 CC 横浜	0-1●
vs YOKOHAMA FIFTY CLUB	1-3●
vs 日本工学院 F・マリノス	1-3●

PAPAS

☆OVER50

【市シニアリーグ】

vs F・神工 50	1-1△
------------	------

☆OVER40

【市シニアリーグ】

vs 日大高校 OB	1-1△
------------	------

☆REC

【県四十雀 4 部リーグ】

vs 川崎 OWLS	1-0○
vs FC430	2-0○
vs dfb パフオーマーズ	1-0○
vs 厚木シニア 40	0-3●

☆COMP

【県四十雀 3 部リーグ】

vs 松浪 SC40	1-0○
vs 茅ヶ崎クレインズ	2-0○
vs FC 旭 40's	0-1●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ開幕】

TOPチームは4月7日(日)に県リーグ1部の開幕戦を迎え、昨年まで関東リーグ所属の横浜GSFCコブラに3-2で勝利し、幸先の良い出だしかと思われました。しかし、続く4月14日(日)には品川CC横浜に0-1、4月21日(日)にYOKOHAMA FIFTY CLUBに1-3、5月5日(日)日本工学院F・マリノスに1-3で敗れ、現時点で1勝3敗となりました。

1部リーグでの壁は予想以上に高く、TOPチームとしてはそれなりに闘っているものの、1部レベルのチームは小さなミス逃してくれません。また、攻撃も思うような攻撃パターンを作らせてもらえず、得点力に欠ける試合が続いています。

今後の課題としては、個々やチームとしての判断力を上げていく必要があります。ボールを持ってからどうするかを考えていては、判断が遅れボールを奪われてしまいます。個人の事前の状況認識や周りからの声かけなど、素早いボールさばきが必要となります。さらに、全体的に空いているスペースをうまく使えていないことが多く、逆サイドへの展開や前の選手の動き出しなど、チーム全体が押し上げられるような状況を作ることも必要です。

5月もリーグ戦が続きます。まだまだ巻き返しは可能です。TOPチームへの熱い応援お待ちしております。

【県リーグ試合予定】

■第5節

5月12日(日) 19:05 Kickoff

しんよこフットボールパーク

vs 日本工学院フットボールクラブ

■第6節

5月19日(日) 18:45 Kickoff

横山公園

vs FC グラシア相模原

■第7節

5月26日(日) 18:45 Kickoff

寒川町立寒川中学校

vs フットワーククラブ

【オフィシャルサイト TOP チームページ】

<http://www.kanagawaclub.com/topteam.html>

(中本 洋一)

YOUTH

4月から5月の第一週までの間に、日本クラブユースサッカー選手権1次リーグの試合を5試合行いました。グラウンドの確保状況や大型連休の影響もあり、連休中に4試合を行うというスケジュールとなりました。結果としては、残念ながら1次リーグ敗退となり決勝トーナメントに進出することはできませんでした。

体調不良や怪我等により毎試合なかなかベストメンバーで臨めない中、参加したメンバーは複数のポジションをこなしながら、非常に良く戦うことができておりました。以前までは大差をつけられた相手に対して、負けはしましたがこちらが勝利してもおかしくない1点差の惜しい試合をすることができました。結果には現れなかったものの、個人としてもチームとしても新たな形、ポジションでの手応えを掴むこともでき、この大会を通じて非常に多くの収穫を得ることができました。

しかしながら、勝てる試合を落としてしまった部分もあり、多くの課題も露呈いたしました。今大会の経験を踏まえ、基本技術の向上、基礎体力の向上といった基本

に改めて立ち返り、次に向けたトレーニングを開始しております。

6月からは神奈川県U-18リーグがスタートします。この約1ヶ月でできる限りの準備をして、少しでも良い状態で臨めるよう日々取り組んでいきたいと考えております。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

この一ヶ月間は、市長旗杯、クラブユース選手権と二つのトーナメント戦による公式戦がおこなわれました。

結果としましてはどちらも初戦敗退でしたが、新年度から選手たちに求めてきている「変化」と「チャレンジすること」に関してはどちらの試合にも表れていました。そこに合わせて結果もついてきてくれたら良かったのですが、それはこれから期待していきたいと思います。

どちらの公式戦も目標を持って挑んだところ目標には届くことはできませんでしたが、しかしそこにチャレンジした過程が大事だと思います。いまは結果に結び付かないですが、また次の目標に対してチャレンジをしていきさらには結果もついてくるように今後も日々の活動に励んでいきたいです。

また今月はU13チーム(中1年生)もトレーニングマッチをおこないました。中1年生は4月からの色々な変化に対応しながら元気いっぱい躍動感もありチャレンジしながら活動してくれております。6月からのU13リーグに向けてさらにチャレンジしながら取り組んでまいりたいと思います。

引き続きよろしくお願ひいたします。

(新田 友和)

私が指導してからと同時に中学1年生

になってから1ヶ月が経ちました。試合を見に来てくださった保護者の方々、ありがとうございます。私としても子どもたち全員の性格、プレーの特徴などが分かってきました。中学1年生になり、ボールが5号球に、11人制に、コートが広くなったりと、同じサッカーとはいえあらゆる面で変わりました。まだまだ完全に慣れたとは言いきれませんが、少しずつコートを広く使えるようになってきたり、しっかりボールの面を蹴れるようになってきていると思います。

4月の試合のテーマとして主に掲げていたのが適当に蹴らないことをテーマにしてきました。そのためにも4月の練習では個々のテクニック、技術向上、ボールを受ける前の準備、体の向きについて徹底的に努めてきました。練習ではできているのですが、いざ試合となると準備を怠ったり、相手のプレッシャーに負けて、パスが全くつながらないなどたくさんの課題が見つかりました。その原因としても、話を聞いている人と聞いていない人、それを聞いてチャレンジしようとする人とならない人、練習に一生懸命取り組む人と遊び気分でやっている人などと二極化しています。厳しいことを言うことになりませんが、これでは試合で上手く行かない、勝利することができないのは当然のことだと思います。一生懸命やってみる人にとってもパフォーマンスの低下を招いてしまいます。サッカーは11人とベンチメンバーを含めた全員で行うチームスポーツです。5月からは全員が同じ目標に向かって、切磋琢磨し、良きチームメイト、良きライバルとして、一生懸命取り組む人を基準に練習していきたい思います。そして、引き続き5月はチームというより個人のレ

ベルアップを重点的に、それにプラスして個人の守備のところも練習して行きたいと考えています。そして5月はチャレンジすることをテーマとして練習、試合を行なっていきたいと考えています。

引き続き、よろしく願いいたします。

(今川 輝一郎)

小6

4月はJFAリーグの公式戦を中心にトレーニングマッチもあり、対外試合を多く経験することができました。

JFAリーグにつきましては、最初は良いスタートを切ることができましたが、その後はグラウンドコンディションや不運なプレーのせいもあり、なかなか結果的には勝利することができておりません。しかしながら、プレーや試合内容に関しましては、個人としてもチームとしても、試合を重ねる毎に確実に良くなってきております。保護者の皆様におかれましても、目先の結果だけに一喜一憂するだけでなく、選手たちの取り組み姿勢や、出来るようになってきていることに目を向けていただき、引き続き暖かく見守っていただければと思います。

この学年を担当して間もないということもあり、ピッチ内外において色々と多少言い過ぎの部分があるかもしれませんが、選手たちは私が伝えたことを吸収し、次に何をすべきかを考えて取り組むことができてきております。適切なポジショニングやプレーの適切な選択肢や判断力がついてきております。また、当初はすぐに途切れがちであった集中力も徐々に続くようになっており、今後のさらなる成長が非常に楽しみです。

5月もトレーニングマッチを組んでおりま

す。1回1回の練習や試合を大切に、活動を重ねる毎に成長していけるよう取り組んでいてもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

小5

4月の練習から、対面パス、スクエアパスの練習を行っています。チーム戦術の練習の前に、まずは止める蹴るの基本的な技術がないと、パスで相手を崩すのは不可能です。

特に試合中は止まっている選手が止まっている仲間にパスをする機会はほとんどないと思います。自分も仲間も動いている、さらにその間には相手がいる状況で、しっかりとパスを繋ぐことは、今の子どもたちには簡単なことではないように見えます。

先日のGWに行った南瀬谷FCとのTRMの時の試合中に、サイドで細かいパスを繋ぎ完全に相手を崩したプレーができました。たまたまかもしれないし、意識的に出来たことかわかりませんが、子ども達もとても印象に残っていたようで、良い経験になったと思います。基礎練習は基本毎回行っていき、少しずつ応用練習に切り替えていこうと思っています。

残念なことに、自分は週に1度しか子ども達の練習を見ることができません。だからこそ週末の活動で、次はどんな練習をしようか、子ども達が楽しくなるような練習を考えながらとても楽しみにしています。平日は習い事や勉強で忙しく練習に参加できない子もいるかと思います。だからこそ、週末の活動は全力で楽しんでもらいたいです！

(菊地 健志郎)

小4

【まずは、感謝…】

4月21日から始まった春のリーグ戦が5月6日で終了しました。連休中でもあり、ご家族での計画があるにもかかわらず、選手たちの予定を優先していただき、ありがとうございました。選手たちにとっては、公式戦という普段とは異なる環境、条件での、真剣勝負が経験できたことは、今後のサッカー人生において大いに意味のあることであったと考えます。

こうした機会を与えてくださった保護者の皆様方をはじめ、ご家族の皆様方に対しましても、この紙面をお借りして深く感謝いたします。また、今回U-10カテゴリーは2チームエントリーということで、クラブ関係者、審判資格をお持ちのお父様方にも多大なご協力をいただきました。併せて心よりお礼を申し上げます。

【春のリーグ戦結果】

Blueチーム、Whiteチームともにグループリーグは6試合を戦いました。数字的にはBチームが1勝5敗で7チーム中6位、Wチームは3勝3敗で7チーム中4位という結果でした。Bチームは2勝を目論んでいましたが、なかなか相手の強い気持ちに気圧された感があり、普段通りのボールを大切に扱うサッカーが思うようにできなかったようです。それでも5点以上の失点はありませんし、それなりに個々の技術が通用する部分もありました。個の技術をさらに磨くこととそろそろチームとしての戦い方を身につけることでさらに向上が期待できます。決して下を向く必要はないと思います。

Wチームは、かながわクラブU-10カテゴリーの代表ですから、勿論、グループ1位通過を目標にして臨みました。1位通

過のチームには0-1、2位通過のチームには0-3ということで接戦はしたものの、後半に力尽きたという印象です。この両チームともにボールを大切にしながら時折サイドチェンジのロングボールを見せるチームで、走力とキックの精度に加え、1対1で絶対に負けないという気持ちが、かながわクラブの選手たちよりも勝っていたという感じです。

【勝負なのか経験なのか？】

今回、選抜チームの1チームのみの参加という選択肢もありました。しかし、毎回欠席もせずにはほぼ選手たち全員が練習には参加してくれていますし、練習時間の前後にボールを蹴る姿も目にしています。頑張って練習してきたことがどれくらい公式戦で通用するのかを身をもって経験させたいということもあっての2チームエントリーでした。

年度初めの説明会では、選手たちの試合に臨む姿勢や試合に出場することの意味を厳しく問いたいというお話をさせていただきました。しかし、いきなりの公式戦でもあり、試合に臨んでは、勝負に徹する采配が良いのか、選手たちに試合を経験させることを重視する采配なのかということ、自分自身の頭の中でも葛藤がありました。そこで、小野コーチとも相談のうえ、公式戦にあたっては前者の采配がベストではありますが、まだ過渡期とも言えるこの時期なので、選手たちに経験させることも考慮した采配ということで意見の一致を見ました。ですから、試合への出場時間の長短はあれど、参加した選手たち全員が1日に1回は試合に出ることができたのではないのでしょうか。

公式戦ですので試合に出られることは当たり前ではありません。クラブの代表と

して試合に出場するための努力をしてきたのか？試合に出場するための用具の準備ができていたのか？そして、チームの勝利のために戦う気持ちがあったのか？選手たちには、是非、こうしたことを振り返ってほしいところです。

【試合に臨む意識】

公式戦ですので、ある程度勝負に力点を置きながら、試合出場という経験も積ませたいという二律背反を実現させるのは難しいことではあります。ただ、選手たちはプロではありませんし、まだまだ発達途上で、限りない可能性を秘めた年代です。甘いかもしれませんが、7割勝負に徹する采配で、3割経験積ませる采配を敢えてしてみました。「厳しさ」はこれから徐々に増していきたいと思っています。

とはいえ、試合に対する意識として疑問符が付く選手が見られたことは残念です。用具を忘れたり、爪を切っていない…と。公式戦でなくても当たり前のこととしてこれまでも指導してきたことですが、本当に試合に出たいのなら、前日の準備の段階で、用具の忘れ物はないのか、爪は切っているのかを、選手本人で確認しなければならいはず。これも年度初めの説明会でお話しさせていただいた「自立」につながるのだと思いますので、是非、ご家庭においてもご協力をお願いできればと思います。

【技術を磨く】

数字的には、結果が思うように出せなかった印象ですが、個々の技術という点、考えながらサッカーをしている点では、成長が見られた春のリーグ戦でした。ボールをコントロールすること、ドリブルで運ぶこと、インステップで蹴ることといった基本的な技能は、恐らく他のチームには劣ること

はないでしょう。劣っているとすれば、1 対 1 の強さ、勝ちたいという気持ち、指示を忠実に守る従順さなどです。従順さはそれほど必要だとは思いませんが、1 対 1 の強さはこれからの練習の中で十分に身につけることが可能です。また、勝ちたいという気持ちに関しても、頭で必要性を理解できれば身につくものです。

いずれにしても、このリーグ戦での経験を糧として、また、一緒に頑張りましょう。

(佐藤 敏明)

小 3

3 年生になり少しずつではありますがサッカーに対する意識が変わってきているのを活動の中で感じております。2 年生の時は練習中にサッカー以外の話をする子が多かったのですが、今は誰かが違うことをしていたら注意をする子も現れ、練習に対して選手どうしでどうやったらスムーズに止める・蹴る・パス・ドリブルができるのか話しているシーンが見受けられるようになってきております。明らかにサッカーに対する意識が変わってきており、練習の最後の試合では今までやってきたことが定着し、自然とプレーする中でできている子が徐々に多くなってきていると感じております。

ゴールデンウィーク最終日には、交流戦を行いました。1 本目は相手に圧倒され攻められる時間が多く、相手ゴール付近までボールを運ぶのが精一杯で、ボールを持っていない選手の動きも全くなく、出しどころがなくボールを失うシーンも目立ち、いつものサッカーをさせてもらえませんでした。

2、3 本目を行う前に選手どうしで話し合いをさせたところ、見違えるような良いサッ

カーをすることができました。集中して取り組むことができ、選手どうしで声かけをしているところもあり、良いサッカーができていました。今までは一対一の場面で抜かれる場面が多かったのですが、少しずつ積み重ねた結果が現れるようになり、簡単に抜かれることが少なくなってきました。また、パスを出した後もすぐに動いて再び受けられるようになり、人もボールも動くサッカーが徐々にできるようになってきております。まだまだこれからではありますが、少しずつ選手自身が考えてプレーできるようになってきております。引き続き暖かく見守っていただければと思います。

(栗城 聖也)

小 2

【練習試合に出かけました】

4 月 13 日(土) に、KAZU SC さんと練習試合を行いました。初めて練習試合に参加する選手も多く、たくさんの応援に試合前は「どうしよう、緊張する～」という声があちこちから聞こえていましたが、「緊張したけど大丈夫だった!」、「楽しい! もっと試合したい!」と、選手達は元気よく、得点に喜び、失点に諦めず、精いっぱいプレーを見せられました。

集合場所から試合会場まで電車とバスでの移動中には、会話が盛り上がり話し声が大きくなったり、吊革に掴まってみたくなったりと、車内でのマナーについても学んでもらう必要性を感じました。

【春季大会が始まります】

4 月のトレーニングは、インステップ(足の甲)でボールを捉えること、を目標にたくさんボールを蹴りました。はじめから力のこもったボールを蹴れる子、少しずつ感覚をつかみ始めたり、苦戦している子も練習を重ねる

ごとにボールを蹴った時の音が変わり、飛距離も伸びています。

さて、横浜市春季大会が5月11日から始まります。「大会」ということで、選手達にとっては初めて体感することがいくつも予想されます。選手達には、できる限り自然体で、目の前の試合を精いっぱいプレーし、試合毎の成果や課題から今後の指導に繋げたいと考えています。

保護者の皆様には、試合中に叱咤ではなく、選手が戦う姿を励まし、試合結果にかかわらず、頑張りや褒め温かく迎えていただきたいと思います。チームとしてまずは 1 得点、1 勝、少しずつ目標を高めながら大会を楽しみたいと思います。

選手のサポートを宜しくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

幼児・小 1

【ようこそ、かながわクラブへ!】

今年で 40 周年を迎えるかながわクラブですが、現在のようにたくさんのサッカークラブがなかった時代には、子供たちは、「お砂いじり」や「おしゃべり」に夢中で、コーチの話なんて聞いてないのが当たり前でした。低学年では靴を左右履き違えていたり、靴下のかかと部分が靴の上に出たり、ボールがなくなった!と泣きついてきたり。

当時は、それが幼児・小1生なのだと理解・納得し、トレーニングというよりは「ボールと遊ぶ」という要素をたくさん取り入れたメニューで指導していました。

あれから 40 年。4 月の体験期間を終え、新たにメンバーとなった子どもたちの「ヤル気」を強く感じています。どの子も将来が楽しみな「原石」ばかりです。90 分も活動していて「飽きちゃった子」が一人もい

ない！もちろん、スタッフは頻りに給水タイムを設け、10分以上は同じメニューで活動しないように工夫していますが、何よりも驚くことは、子供たちがコーチの話をきちんと聞いていることです。中には、「ちゃんとお話を聞きなよ！」と他の子どもに声をかけてくれる子もいます。

10連休最後の日となった6日の活動。9:30 スタートに合わせて三々五々子供たちが集まってきましたが、そのほとんどが練習開始前にお父さんとパスしたり、ドリブルしたりと、ウォーミングアップをしていました。このことも昔には無かったことです。ご両親が見守る中、元気にボールを追いかける子供たち。サッカーが「ごく当たり前」に生活の一部になっているご家庭、子どもたちが増えています。毎週子どもたちとサッカーをしながら、サッカー文化が定着しつつあることを実感しています。そして、かながわクラブの一員となった子どもたち全員に、「ますますサッカーが好きになって、楽しくなってきた。」「日曜日が来るのが待ち遠しい！」と感じてもらえる「安全で快適な空間」を提供する責任の重さを痛感しています。

【お願い】

* 港北小学校の敷地内では、自転車で
の走行はおやめください。
* ボール、水筒、上着に必ずお子様のお
名前を記入してください。
* 5月に入りましたが、お知り合いの方で
体験希望の方がいらっしゃいましたら、是非ともお誘い下さい。

(浜野 正男)

PAPAS

【PAPAS 公式戦開幕】

■REC

4月、神奈川シニアサッカーリーグが開幕しました。四十雀4部で毎年下位に沈んでいたRECが快進撃を続けています。古参メンバーが「初めてだよ」と驚く開幕3連勝。しかも無失点の堂々たる戦いぶりです。全勝同士の対決となった4戦目(5月5日)で敗れはしましたが、4戦して3勝、勝ち点9は立派な滑り出しです。「躍進」の要因をいくつか挙げてみます。

①チーム力の向上 チームの屋台骨である監督と主将を40代の若手に。明るいチームがさらに元気に。コンビ2年目の今季、やりたいサッカーが浸透しています。

②ポジティブな雰囲気 チームの団結が高まり、声かけの質にも変化が出ています。ミスをしたメンバーにも、同じミスをしたための助言や励ましの言葉が増え、メンバーのモチベーション向上につながっています。

③新旧の融合 ここ2、3年、エネルギーに満ちた40代前半の新規メンバー、そして技術・戦術眼に長けたCOMPからの移籍組が加わり、チームが変化と進化を遂げています。四十雀4部の戦いを熟知する古参メンバーも刺激を受けハッスルしています。

ただ心配なこともあります。けが人の多発です。試合での受傷に加え、けがの悪化や痛みの再発もあります。「勝ったからいいじゃない」と納得してはいけません。仕事や家庭など背負うものの重い世代。やはり健康第一で楽しくプレーという看板はそのまま、その上で勝利を追求していくと思います。

(服部 利宗)

■COMP

COMPは4月14日に中井中央公園で2019年の開幕を迎えました。初戦は昨年4部で優勝し3部に上がってきた昇格組が対戦相手でした。昇格組は勢いがあるため十分に注意しゲームに入りましたが、思いのほか対戦相手の勢いがなくボールもよく回り1-0で開幕戦を勝利で飾ることが出来、翌週の4月21日の第2節も2-0で勝利し開幕2連勝することが出来ました。

開幕3連勝を目指して挑んだ5月5日の第3節は0-1で敗戦し、現在2勝1敗で4位と微妙な順位になっています。今シーズンもボール支配は出来ているが得点不足が問題になっています。ボール支配から攻撃のクサビとなるパスでいっきに得点までに持っていけるパターンをチームで作っていきましょう。得点不足問題を解消し、これから対戦する上位チームに勝利し2部昇格を目指しましょう。

(瀬長 義男)

■OVER50&40

OVER50は4月28日、OVER40は4月29日と連休たった中にも関わらず人数もそろい開幕戦を迎えることが出来ました。参加の皆様ありがとうございました。

現在決まっているスケジュールは以下になります。いずれも土曜日になるため、今からスケジュール調整をお願いいたします。

【OVER50】

■6月29日(土) 18:00 Kickoff
vs AS 本牧 谷本公園

■8月31日(土) 17:00 Kickoff
vs 神工 谷本公園

<交歓試合>

5月11日(土) 15:00Kickoff
vs チング倶楽部 玄海田公園

【OVER40】

■6月15日(土) 14:00Kickoff
vs 三春台 日産フィールド小机

■8月31日(土) 18:00Kickoff
vs ブリッツ横浜 谷本公園

【PAPAS OVER50&40 メンバー募集】

PAPAS から横浜市サッカー協会シニア委員会が主催するシニアマスターズ大会と交歓試合に参加しているのが、OVER50とOVER40の2チームです。OVER50&40メンバーを募集しています。年度中に40歳あるいは50歳の誕生日を迎える方も対象になります。還暦過ぎの方も、50歳以上の方も、40歳以上に今年なる皆さんも、奮ってご参加を！

(茅野 英一)

ヨーガ

【10連休】

今年のGWは今までにはあまりなかった10連休となりました。皆様はどのように過ごされたのでしょうか。

私は思いがけず「断捨離」の連休となりました。このところ話題に上ることの多い断捨離ですが、ずっと私には無縁のものと思っていました。そして今回も、このような断捨離につながるようになるとは全く思っていなかったのです。

ことの始まりは冷蔵庫。このところ海老名にある酒蔵のお酒にほれこみ、時々行っっては季節の生酒を購入してることが習慣となっています。しかし、それを今の冷蔵庫で保管するにはかなり厳しいものがあります。野菜室はすっかりお酒の瓶に占領されてしまうことになる。これでは夏野菜の季節が来た時に畑でとれた作物を保管

することができなくなってしまう。そこで、息子の本があふれている本棚を処分し、本は預けてスペースを作ろうということになったのです。

時間があるこのGWを逃してはいつできるかわかりません。「やるしかない。」と気持ちを定めて手を付け始めたのが泥沼のはじまり。「どうせなら。」とずっと気になっていたココもソコもと掘り出すと、あるはあは…不要となったものがどんどん出てきてしまったのです。結果、我家の廊下はゴミの山。その処分も結構大変です。でも終わってみると家の中がなんだかスッキリ良い感じになりました。

かつては何年かに一回は引っ越しをしていました。なので、そのたびに要らなくなったものを処分することができました。でも今のところに住むようになってから20年程になります。物を動かすこともなくしまい込んでいるといろいろな不要なものが溜まってしまふものなのですね。部屋がすっきりしたお陰で仕事もはかどりそうです。さて、連休明け。頑張りましょう。

(伊藤 玲子)

**伊藤玲子先生のCD 新発売！
聴く！グナヨーガ**

聴く！
グナヨーガ
チェアー

収録時間：52分
ポーズ写真入りブックレット
8ページ

聴く！
グナヨーガ
フロアー

収録時間：59分
ポーズ写真入りブックレット
12ページ

★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

各1575円 (税込) 販売中



伊藤玲子先生

日本テレビに出演



**YOKOHAMA
ANDO
SPORTS**

アンドウスポーツ

内田泰嗣税理士事務所

有限会社トップガン (ワンストップサービス)

税理士 内田 泰嗣

TEL/FAX 045-431-0408 〒221-0014 横浜市神奈川区入江 2-19-11 大口増田ビル 203号