

# 6 THE CHAKRA TIMES

2017.06

茶倉ビレッジ（道の駅茶倉駅／リバーサイド茶倉）

## 今月の1枚『自転車』



初夏から夏へと日増しに暑くなっていますね。ドライブにもオートバイのツーリングにも適した季節ですが、自転車のツーリングで茶倉を訪れる方もこの季節多くおられます。166号線は松阪市内の平地から奈良へ近付くにつれて標高が高くな

り、アップダウンもあるので素人目に見ると大変そうに思いますが、自転車を趣味にしている方に聞くと「櫛田川沿いに少しずつ標高が上がっていくので心地よいアップダウン」なのだそうです。

166号線に自転車専用レーンがないのは心苦し

いですが、道の駅茶倉駅にはバイクスタンドも用意していますし、リバーサイド茶倉も自転車の置き場に困るようなことはありません。茶倉駅の最後の登りは短いとはいえややきついです。ぜひ自転車でも茶倉にお越しください。

## 道の駅茶倉駅より

道の駅茶倉駅名物のツツジは、今年は例年よりやや遅くGW明けに満開を迎えましたが、花の咲きぶりは昨年ほどではありませんでした。今年残念ながらツツジの当たり年ではなかったようです。1年後にご期待ください。

茶倉駅では、4月にイタリアンシェフの森一馬君を正式に迎え、現在イタリアンの新メニューを考案中です。6月には新メニュー「パスタセット」が登場する予定ですので、是非お楽しみにしてください。



## リバーサイド茶倉より

5月6日(土)に約60名のご参加を頂き新茶祭りを開催しました。ご参加・ご協力頂いた皆様に御礼申し上げます。4月1日(土)から毎月第一土曜日にリバーサイド茶倉で茶倉朝市を開催してい

ます。次回は、これまでより開催時間を短くして短期集中で6月3日(土)9時～11時開催予定です。茶倉の定番行事として根付かせたいと思っていますので、出店・ご来場を宜しくお願いします。



## 新メンバー紹介

4月から工務部門に入社しました。地元（飯南町粥見）出身で、約35年間の地元のお母さんバレーの正手伝いをするなど正に地域に密着してききました。友人・知人から「茶倉の宴会で酒飲んだら泊まれるんか」などと聞かれることが増え、茶倉で仕事をしたいというこ

とを日々実感しているこ  
ます。入社前からの友人・知人も多い茶倉で、みんなと力を合わせて、さらに地域に愛される施設にできるように、微力ではあります。ハードとソフトを整備しようと思っております。是非いろいろなお意見やご要望をお聞かせください。  
岡田 早生  
（おかだ はやせ）

みなさんは普段、ご自分の「呼吸」に意識を向けることはありますか？この記事を読んでいる今、ちよっと「呼吸」に意識を向けてみて下さい。息を吸ったり、吐いたりしている自分の身体の動きを感じられますか？  
普段は意識しなくても、この呼吸は絶え間なく続いています。みなさんが動いているときも、寝ているときも、ずっと休むことなくこの「呼吸」運動は続いています。

よく「自分を大切にしない」という言葉を聞きますが、どうやって自分を大切にしたらいいのか戸惑うことがあります。そんな時にまずできることは、こうやって「呼吸」している自分の身体の動きに意識を向けてあげることです。この「呼吸」の動きに感謝する。それだけでも、気持ちがとても落ち着いていきます。

今月は、毎日1分でもいいので、ご自分の「呼吸」に意識を向ける時間を作りましょう。「ああ、吸ってるな。吐いてるな。ああ、吸ってるな。吐いてるな。ああ、吸ってるな。吐いてるな。」

毎日これだけのことをするだけで、1ヶ月後の心の状態がガラリと変わります。ぜひお試しください。ね。

（ライフコーチ ザリッチ宏枝）

# 2017年6-7月 行事予定

《発行》茶倉ビレッジ指定管理者 (株)アーリー・バード

■道の駅茶倉駅(9:00～17:00 火曜定休)

〒515-1411 三重県松阪市飯南町粥見 452-1

TEL 0598-32-2555 FAX 0598-32-2555

■リバーサイド茶倉

〒515-1411 三重県松阪市飯南町粥見 1084-1

TEL 0598-32-3223 FAX 0598-32-2523

茶倉ビレッジのホームページは下記の URL から

または右の QR コードからご覧ください。

URL [www.chakra-village.jp](http://www.chakra-village.jp)

E-mail [info@chakra-village.jp](mailto:info@chakra-village.jp)



日	曜	6月の行事	日	曜	7月の行事
1	木		1	土	9:00-11:00 第4回茶倉朝市@リバーサイド茶倉
2	金		2	日	
3	土	9:00-11:00 第3回茶倉朝市@リバーサイド茶倉	3	月	
4	日		4	火	道の駅定休日
5	月		5	水	
6	火	道の駅定休日	6	木	
7	水		7	金	
8	木		8	土	
9	金		9	日	
10	土		10	月	
11	日		11	火	道の駅定休日
12	月		12	水	
13	火	道の駅定休日	13	木	
14	水		14	金	
15	木		15	土	
16	金	9:30～ いきいき健康ウォーキング@伊勢本街道(仁柿)周辺	16	日	
17	土		17	月	海の日
18	日		18	火	道の駅定休日
19	月		19	水	
20	火	道の駅定休日	20	木	
21	水		21	金	
22	木		22	土	
23	金		23	日	
24	土		24	月	
25	日		25	火	道の駅定休日
26	月		26	水	
27	火	道の駅定休日	27	木	
28	水		28	金	
29	木	14:30～ 献血@飯南コミュニティーセンター	29	土	
30	金		30	日	
			31	月	