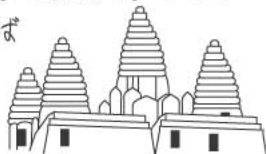


# om namo vol.1 2007.5.27 オナモ通信

3月にはとうとう、かねてから目標だったタイへのヨガ&マッサージ留学ツアーを、オナモ・メンバー総出で決行してまいりました！大騒ぎの珍道中になりましたが、皆それぞれ得る物は大きくまたこの場所へ帰ってこなくては！と決意を新たにしましたのです。土産話で少しでもタイの空気が伝われば何よりです♪



これからだんだん暑くなってきて、お風呂のカビも気になる、ジメジメな季節がやってきます。気持ちだけはいつも晴れ模様で、こんな手作りカビトリ剤を作ってみてはいかがでしょうか♪

### 用意するモノ

- ティートゥリーオイル 10滴
- 無水エタノール 30ml
- 精製水 70ml

※種類によらずにね♪

薬品で買えます。

スプレー容器にティートゥリーオイルと、無水エタノールを入れてよく混ぜてから、精製水を加えてよく振って混ぜたらできあがり♪カビの部分にシュッと吹きかけ10分ほどしたら、ブラシなどでゴシゴシおとします。森の中にあるようないい香りを楽しめますよ。



バンコクで、ルーシーダットンのお勉強。茶目っ気と厳しさとお優しいさを兼ね備えた、タイ古式の世界でも有名なマスターピーシットにルーシーダットンを教わっていただきました。4日間という限られた時間の中にキョキョッと惜しみなくポーズや効能とばかりたくさん教わっていただきました。覚える私たちも必死！何とかテストには合格したので、これからしっかり噛み砕いて皆様へ少しずつ伝えていければと思います。(みちみ)

今回の旅は学びの旅！ツアーと違ってマニアックな現地情報満載で、ミコキ先生のコーディネートに『！っ』ばかりの楽しい旅でした♪なかでも素晴らしかったのは、受けた人だから分かる、本当に気持ちいいマッサージの店の数々。ため息モノでした〜。どこも素晴らしかったのですが、チェンマイのとあるお店で出会ったオカマちゃんのセラピストさん。とっても上手だし、女のアタシなんて足もとにも及ばない程お美しかったです〜。

新しい発見の連続でした。言葉がわからないこともあって、観ることで体感あることで学んでいく日々でした。チェンマイでは、夜、マーケットが開かれていて(夜店の様なもの)が面白い物ばかりがみまわされてました。毎日どこかのマーケットへ繰り出し、買い物さばり。あれもこれもと買っていたら、帰りの飛行機で荷物が一〇kgオーバー、いたかったなあ。(サトコ)

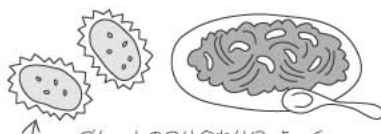
タイ式ヨガを始め一度はタイにいきたいと思いつけ、やっと念願が実現しました。個人的にはムエタイはもう一度みに行きたい！いや〜なんというかタイの男の子たちはかわいいうけメン揃いで興奮しました。「きゃ〜顔は殴らないで〜」とか「こっち向いて〜」とか…もうアイドルコンサートのよう。しかも一番メインのボクサーはとすらもイケてる。ボクサーさんと写真を一緒にとってもらったり、(ちょっとさわっちゃったり！きゃー)そんなこんな充実した旅でした。また来年いけたらいいな。旅の全てに感謝して コップンカー♪ (るみり)

今回はタイ初デビューのメンバーばかり。タイ再発見！の旅となりました。タイの人々は王様が大好き、とは知っていたけど、映画館でも王様の写真がデデーンと登場し、客席全員礼拝したのは驚き。現地のおばちゃんセラブ？に混じって、ところ狭しに入ったハーブサウナ。気持ち良かったです。早速オナモのベランダにレモンバーム、ミント、ローズマリー…の苗を植えました。生ハーブティや生ハーブサウナはやっぱいいですね♪

by MIYUKI MURAKAMI



タイと言えはやはり辛い！と思いきや、普段の食事で火を吹くようなめには、ほとんどもありません。ピリッと炒めたお肉ののったパッタイや、カレー風味の麺・カオソイなど、日本人好みで結構食べやすいです。大衆的なブランド・チャンビールがある。益々食が進みますよ♪



プレートのつけ合わせは、よ〜くキザキザ切ったキュウリがのって出てきます。みみみしく肉厚で、コシが美味しいんですよ♪

## information

- ◆イベントレッスンが利用しやすくなりました。参加費1,000円(60歳以上、お子様500円) 月2回/水曜日20時~21時15分@三宿地区会館
- ◆オナモのサロンメニューが変わりました。キャンペーン価格 5,000円~
- ◆カラダとココロのおもしろ講座始まりました♪ 第2弾「足と靴とリフレの講座」7月9日、23日 参加費 8,000円
- ※初心者に向けた足の触り方補足レッスンあります。6月25日 参加費 1,000円
- ◆その他、タイ式ヨガ、タイ古式マッサージの講座もあります。詳しくはHPをご覧ください。



オナモ・サロン  
東急田園都市線「池尻大橋」駅  
徒歩1分  
<http://www.om-namo.jp>  
[omisoshiru@hotmail.com](mailto:omisoshiru@hotmail.com)  
03(6231)0405

