



◆寒暖差に自律神経がやられそうになりますね。自律神経も年齢とともに衰えるのだそうです。適度な運動、睡眠、食事は心と身体のバランスを調整するのに一番の薬です。長ーく健康で弓が引けるように、身体のメンテナンスにも心がけていきましょう。◆**牧野さんが四段審査**

に昇段されました。おめでとうございます。◆全日本弓道大会みやこめっせ(京都)に福生から5名の選手が参加されました。◆七十…の手習い(職23年入会)で弓を始めて丸12年が経つ**碓井参段**が、この度5月をもって、弓道をリタイヤされるご報告がありました。長年お稽古を共にした方々で「**おつかれさま射会**」を開きました。これからも弓を愛する仲間としてのお付き合いはずっと続きますので、いつでもお顔を出しにいらしてくださいね。お待ちしております。

【5月の行事報告】

- 5月2日祝-第74回全日本弓道大会みやこめっせ
 - ・参加者5名(中山・田中・井上る・横須賀・久保)
 - ・結果 予選通過3名(井上る・横須賀・久保)
 - 競射1回戦出場-井上る 2回戦出場-横須賀・久保

演武で一手皆中し、競射へ進み
凄くいい経験でした!



●昇段のお知らせ

5月13日(土) 第三地区審査(小金井)
牧野さんが四段に昇段です。
おめでとうございます。

●5月14日(日)(参加者: 17名)

◎第2回 5月度月例会 結果

優勝 土屋・池田・牧野 33中 足袋
2位 中山・田中・林 31中
3位 椎名・井上文・森 30中
4位 植松・万場・山口 30中
5位 永井・横須賀・田中 25中
6位 大坪・近藤・井上る 24中

個人賞 1位 池田14中 2位森 14中
3位田中12中

●5月20日(日)第76回都民大会男子(都武道)

選手 万場・三浦・中山・森・平戸 監督池田

- ・結果 8中
- 予選通過せず(四つ矢1回)

・皆さまお疲れさまでした。



●5月27日(土)第76回都民大会女子(都武道)

- 選手 横須賀・井上る・久保・土屋・林 監督近藤
- ・結果 6中
- 予選通過せず(四つ矢1回)
- ・皆さまお疲れさまでした。



【碓井さんの『おつかれさま射会』を開きました】

5月24日(休) 水曜日参加のみなさんで着物稽古
答礼射 射手 参段 碓井 介添 参段 土屋・林



矢渡やりました
射手 四段 平林

◎12年間お稽古に励まれた碓井さん◎
弓と離れてもこのご縁がずっと続くことを願って…
碓井さんの今後のご活躍を心から応援しております。

【令和4年度最高の中賞 弦賞授与 37中】



久保・林・中山

横須賀・田中・土屋

【主な行事予定】(個別開催通知要確認)

- 6月 4日(日)-5地区対抗弓道大会
- 6月 11日(日)-第3回 6月度月例会
- 6月 18日(日)-第二回例会(中央)役員2名派遣
- 7月 2日(日)-第56回東京都弓道選手権大会
- 7月 9日(日)-第4回 7月度月例会
- 7月 22日(土)-西部地区講習会 四段
- 7月 23日(日)-第55回市町村大会(昭島)福生主管会員の皆さま、お手伝いのご協力をお願いします。**
- 7月 29日(土)-西部地区講習会~参段
- 7月 30日(日)-第1回昇段祝射会