



母の日によせて

5月の第2日曜日は「母の日」
あなたのお母さんとの思い出や
伝えたい気持ち、教えてください。



●いつも忙しかった母。たまに庭先で私の髪の毛を切ってくれました。昔ですのおっぱい頭でしたが、母と触れ合う時間が桔梗の花が咲いていた事が思い出されます。
(岐阜市 しげみちゃんさん)

●親になって初めて、子育ての大変さを感じました。ありきたりな言葉だけど、本当苦労かけてたんだなって思います。本当にありがとう。孫の世話もよろしくね(笑)
(瑞浪市 びろみんさん)

●私が物心ついた頃から事務仕事をしていました。私も将来は事務仕事したいと幼いころからの夢(?)が叶い、今大好きな事務仕事を頑張っています。エクセルを使いこなし、私に電話で教えてくれたお母さん、尊敬しています。
(瑞浪市 やあさん)

●幼い頃母を亡くしたので祖母に育てられました。その祖母は今年の正月眠るようになり亡くなりました。母の日＝祖母の日です。
(郡上市 あおみ3さん)

●私が結婚してすぐにインフルエンザにかかり、母は一晚中タオルで頭を冷やしてくれました。その体験から、私は自分の3人の子に全身全霊で育児に励みました。お母さんありがとう。私がしてもらった事は、子どもや孫に返していくつもりです。
(大垣市 なでしこさん)

●ドジでおっちょこちよいなのでよくケンカするけど、本当は大事に思っているよ。長生きしてくださいね。老いては子に従ってください。
(岐阜市 こちゃんさん)

●母は76歳。私が小学校低学年の頃に贈った折り紙で作ったカーネーションのコサージュを未だに鏡台の引き出しに入れていてくれます。あの頃と変わらず、ただただ感謝です。
(中津川市 まるこさん)

●母にならせてくれた子ども達に感謝！いつまでも母の子として大切にしてくれる母に感謝！親孝行は甘える事も大切だと教えてくれた母に感謝！
(中津川市 リッキーさん)

●86歳の私の母。時々電話をくれます。兄の家族に支えられて丸3年。愚痴も出ますが「元気な証拠」と思っ、優しい娘は黙って聞いてますヨ。
(多治見市 kickさん)

●引越しの日に母に荷造りを手伝ってもらったときのこと、慌しくてついイラだち母に強い口調になってしまったとき、母が声を殺して泣き出し、それでも私の言うとおりの荷造りをしてくれました。あの時の母の背中、忘れられず今でも胸が痛いです。ごめんささい。そしていつも温かい愛情をありがとう。まだまだ長生きしてください。
(関市 めんちゃんさん)

●母はいつも洗濯物を干す前にしわをすべて伸ばし、何度もたたいて干し、干し上がるともきれいでした。何事も手間、隙惜しめない人でした。その精神、娘の私も少しずつ受け継いでいるようです。
(関市 合さん)

●93歳で逝った母。今孫を3人持ち、当時の母より15も年が若い私ですが、母の様に世話ができていません。母の偉大さを日々痛感しています。
(各務原市 あつかさん)

今月の先生紹介



いわき ひろみ
岩木 博美

健康運動指導士
機能改善指導員・正看護師
ヨガフィットネスインストラクター
いきいきのびのび健康づくり協会 講師

教えて先生！ 健康講座

頑張らない運動術 —機能改善体操—



腰に張りや違和感はありませんか？

● **まずは前屈チェックから始めましょう。**

骨盤周りから背中全体にかけてのしなやかさを取り戻し、より動きやすい身体づくりをしましょう。1つの体操だけでも効果はありますが、次回から紹介していく体操と続けて行うと、さらに腰痛の予防改善、姿勢改善に役立ちます。

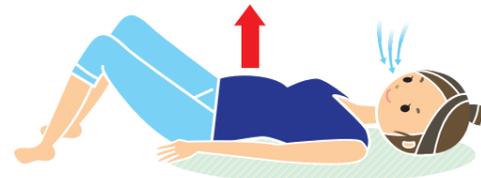
● **腰痛を持つ方におすすめ体幹部のほぐし体操**

「これからの運動は、身体を緩めゆっくり楽しんで行うエクササイズ」という考え方からなる、健康かつ機能的な運動を「機能改善体操」と言います。体操を通して、骨格の歪みや筋肉のアンバランスを整え、自分で本来の状態に戻していくプログラムです。

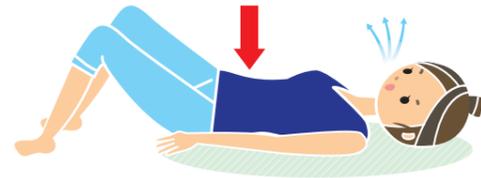
● プレスワーク ●

「深い呼吸は難しい」という声をよく聞きます。呼吸の始まりは「呼」=吐く。深く息を吐くことができれば、自然に深く吸うことができます。息を吐き切ることからはじめてみてください。自分の肺の大きさをイメージしたことはありますか？上部は鎖骨から少し顔を出すほど。鎖骨の辺りまで肺があると思うだけでも、呼吸の質が変わるでしょう。

① 仰向けに寝て全身をリラックスさせ、1度息を吐き切ってからお腹をゆっくり膨らますように息を吸います。



② 息を吐きながらお腹をへこませていきます。



①と②を数分間続けましょう。

※お腹を膨らませたときには、腰が反らないようにしましょう。

※あごが上がってしまうときは、後頭部に丸めたタオルを置きましょう。

● ニースイング ●

ゆっくり、小さく膝をゆらすことで骨盤まわりがほぐれます。



① 仰向けに寝たまま膝を立て、少し空気を抜いたボールを両膝の間に挟みます。

② 左右の骨盤を数ミリ幅くらいで小さく動かします。小さければ小さいほどほぐれます。

※大きく動かすと足に力が入り、筋肉で動かしてしまうので気をつけましょう。

数分間続けましょう。

体操が終わったら前屈チェック！

腰の張りはどうですか？ほぐれましたか？

発信 往来

去年、あれだけきれいに咲いていた「はなもも」が今年は先づいよにほんの少し！これはきつと夫が秋にした剪定が悪かった、とひとり決めて込んでいます。夫の名誉のためにも咲かない原因思い当たる方、教えてください。
(美濃市のんちゃんさん)

先日のDEKOに独身時代にお世話になった方が載っていました。紙面を通してお元気を確認できて嬉しかったです。もう10年近くお会いしてなかったの…。
(揖斐郡 トイトイさん)

フードバンク活動にコップぎが協力されているとの事、とても嬉しく思いました。食材の大切さが活きるのはまさにこの活動だと思えます。
(大野町 ゆりべさん)

毎日ウォーキングし、それなりに運動しているつもり…。なのに現状維持が精一杯で、お腹のサイズダウンは「夢」の状態です。50代のオバサンは難しいのかなあ。ちなみにアマニ油を毎日とり、朝晩10回ずつ腹筋もしています。これをすべてやめると、きつと恐ろしいことになりそうで、毎日頑張りとりあえず現状キープです。
(羽島市 みずいろコアラさん)

3歳になった孫が、料理の手伝いをしたりします。混ぜることが好きなので、手伝ってもらっています。 | 羽島市 ばあちゃんさん |

自転車に乗ることが多く、事故の賠償も問題になる時代なので、生協さんに伺い保険の資料を請求しました。年齢も関係なく助かります。 | 笠松町 マーコさん |

