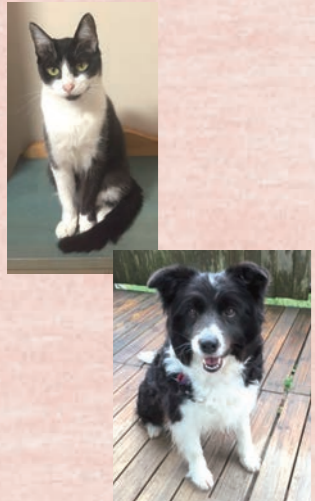


わたしのペット

ペットはかわいいだけでなく、かけがえない家族。
あなたのペットにまつわるエピソード、
聞かせてください。

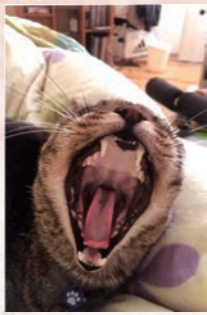


● **白黒猫のニコちゃん**は、山の斜面で鳴いていたところを**ポーターコリーのランちゃん**の散歩中に見つけました。かわいそうにと気にしながらもそのまま帰ってきました。その夜、次男がその子猫を見つけて抱いて帰ってきました。他に引き取ってくれそうな所もないので、ランちゃんそっくりの子を迎えることにしました。3年後、ランちゃんが亡くなり今は皆の愛情を独り占めしています。
(可児市 ニコちゃんのママさん)

● **池に15匹の色鯉**を飼っています。猫や犬のようによくなつくまではいきませんが、餌をやる時、フンと足ふみしてからやるので、フンとフンするだけで寄ってきます。かわいいですよ。
(大和町 遠藤さん)

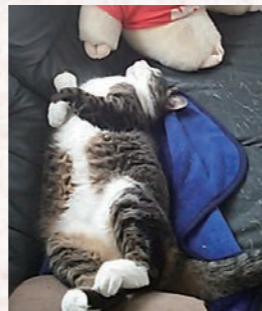
● **セキセイインコ**を飼っていました。私が勉強していると机に飛んできて動く鉛筆や私の右手にくちばしを当ててきて、なかなか字が書けなかったのを憶えています。そう...家の中で放し飼いでした。
(御嵩町 ももちょうさん)

● **今ウサギ**を飼っています。私がキッチンに立っていると立ち上がりお腹をすり寄せたり、甘噛みするので可愛くてしかたありません。
(海津市 ゆうほさん)



● **うちのトム猫**は雑種のキジトラ、15年ほど一緒にいます。お手、替手、カスターネットもたげます。朝方おながすくとゴハンと言いつつながら起こしにきます。大きなあくびをするので猫になります。
(多治見市 トムさん)

● **柴犬のチヨビ**は家族や顔なじみ人には大人しく、見知らぬ人が近づくと猛烈に吠える理想的な犬でした。天国に行ってから7年、今でも時々夢で会いにくれます。
(可児市 チヨビちゃんの母さん)



● **庭のプランター**の陰でキスだらけで鳴いていたところを保護してから10年。片手に乗るほどの小さな子猫が、今では7kg超。すっかり家族の一員に。猫なのに『お待ち』が出来ます。
(各務原市 ひめこさん)



● **今朝かたつむり**をコンクリートの塀に見つけました。家に持ち帰り金魚鉢に落ち葉とキャベツの葉をいれてネットで蓋をしました。絵手紙に書かせてもらったらまたもとの所へ帰すつもり。ほんのちよつこのペットかな？
(岐阜市 ひとみちゃんさん)

● **ばあちゃん家の猫**と、息子のツーショット。二人で落ち着いてテレビを見ます。
(高山市 ハルボンママさん)

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

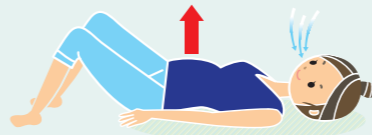
頑張らない運動術 —機能改善体操—

● **姿勢改善に役立つ
体幹を安定させる体操**
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作りを目指します。体幹が安定すると自然に姿勢が良くなり、腰痛や肩凝りの予防にも繋がります。5月号で紹介した、腰痛を持つ方におすすめの「体幹部のほぐし体操」の後に続けて行うとさらに効果的です。

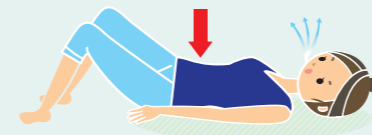
● 前回の体操

● プレスワーク ●

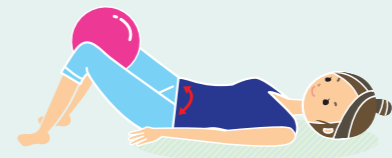
1 仰向けに寝て全身をリラックスさせ、1度息を吐き切ってからお腹をゆっくり膨らますように息を吸います。



2 息を吐きながらお腹をへこませていきます。



● ニースイング ●

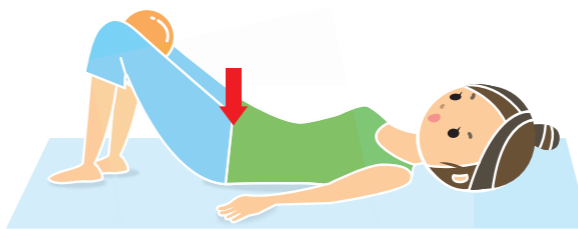


1 仰向けに寝たまま膝を立て、少し空気を抜いたボールを両膝の間に挟みます。

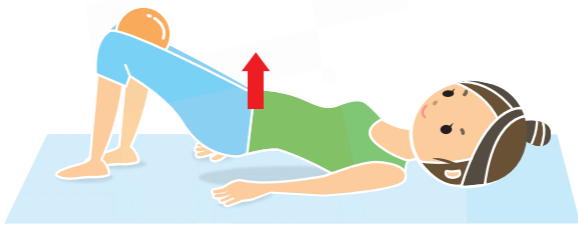
2 左右の骨盤を数ミリ幅くらいで小さく動かします。小さければ小さいほどほぐれます。

● ヒップリフト ●

1 仰向けに寝て全身をリラックスさせ、空気を少し抜いたボールを両膝の間に挟みます。



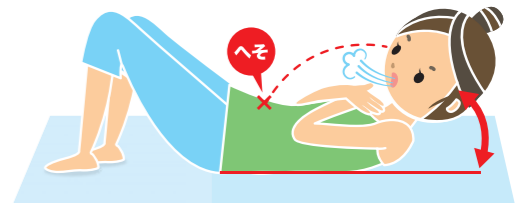
2 両手の平を下に向けて身体の横に置き、お尻から順番に上体を浮かします。



3 背骨を上から1つずつ、順番に床に下ろすようにゆっくりと元に戻します。

※足の裏全体で床を押します。目線はまっすぐ上に向けましょう。
3~5回続けましょう。

● へそ覗き体操 ●



- 1 仰向けに寝たまま膝を立てます。
- 2 両手は肩、もしくは頭の方に置きます。
- 3 息を吐きながら、下目使いでおへそを覗いていきます。
- 4 ゆっくりと元に戻します。

※ 胸骨を下げ、頭を上方に引き上げながら覗くようにしましょう。首の付け根から背骨を1つずつ床から離すイメージで上体を起こしていきます。(元に戻るときはその反対で) 3~5回続けましょう。

体操が終わったら体幹安定性チェック

椅子に座ってみてください。
無理をしなくても自然に背筋が伸びていませんか？

5月号で「はなもも」が咲かなかったというお便りがありましたが、我が家も咲かない年がありましたよ。原因が判らずにいましたが、後にそういう年もあると聞きました。翌年はきれいにたくさんの花を咲かせました。1年待ってみてください！
| 岐阜市 きんみさん |



おからとホットケーキの素を1:1、卵を加えて混ぜ、ドーナツ型にして揚げます。仕上げに、粉砂糖をふりかけるだけで美味しいですよ。 | 笠松町 タマちゃんさん |

