

くらしすけあいの会主催の寄せ植え教室に参加しました。玄関でイキイキ咲いています。



(関市 ひらりんさん)

● 子育て中なかなかぐっすり眠れないので、まとめて寝たいです。寝溜めはできないらしいですが、今ならできそうない気がします(笑) (郡上市 ふお子さん)

ゴールデンウィークは
どんな風に
過ごしたいですか？

● 1日中スーパー銭湯で過ごしたいです。岩盤浴、サウナ、マッサージコーナー、食事処など、今はいろんなレジャーが楽しめるスーパー銭湯を満喫したいです。(美濃加茂市 りんりんさん)

今月のテーマ
自由に時間が
使えたら



● 関市の人気スポット「モネの池」へ行って「ハートの鯉」とお話を聞いて、そして温泉に入ってきます。(関市 お母さん)

● 普通電車に乗って行ったことのない地域へあちらこちら旅してみたい。(恵那市 なおちゃんさん)

● 絵を描きたい。長い目で見て絵本を作りたいと思っていたので、じっくり構想を練って、作り始めるか…。でも、やり始めたらかなり長期戦…。普通に1枚ものでも描こうかな。(岐阜市 teamさん)

● 時間に縛られず自由に過ごしたい。眠たくなれば寝て、食べたければ食べ、行きたいところへ行く。のんびりしたい夢の夢。(可児市のんこさん)

● 娘たちに手伝ってもらって家の中をすっきりと片付け、住みやすく生活が楽しめるようにしたい。(多治見市 バアバさん)

● 1人ゆっくり実家に帰って、のんびりしたい。掃除、洗濯、料理…全部、母に任せて自分は何にもしない。想像しただけで、幸せ。(瑞浪市 noriさん)

● ハンドメイド三昧！パン、編み物、ミシン、料理…手作りに動してみたい。(関市 ゆいさん)

● ひとり出かけられるなら…朝8時ごろから金華山登山、11時にお気に入りのパン屋さんでランチ(遅めのモーニング)をして、温泉またはスーパーのようなところで汗を流して、家族で買い物に出かけたいです！って具体的にすぎますね…。(岐阜市 によさん)



発信 往来

今年で88歳です。私の住む町では、老人にとっては交通の便が悪く、市内の病院へ行くにも路線が廃止され困っています。過疎の田舎でもありませんが、市内から少し離れていますが、市内から少し離れていけるだけで不向きは同じです。私はおかげさまで長年生協に加入しているので買い物には困らず、ご近所様のお世話で生きていけることが本当にありがたいことです。(多治見市 諸戸さん)

私が生協を初めてから、高校進学を機に1人暮らしを始めた娘が「便利だから」と加入し、それを高校生になった息子が引き継ぎました。子ども達の食事は生協さんのお陰でレパートリーも増えたようでした。そして、今度は結婚して子どもが出来た娘が再び加入しました。離乳食の講習会に参加して、勉強になったようです。生協さんをこれからも頼りにしています。(東白川村 高井さん)

真ん中の子がまだオムツをしていた時から近所の人に誘われて始めた生協…その子も今年22歳！かれこれ生協とは20年のお付き合いです。注文するのが電卓みたいな機械だった時、競い合って私の言う番号を嬉しそうに打ち込んでいた子ども達。懐かしい思い出です。週1回、生協で素敵な友達と会えるのが楽しい時間となっています。(安八町 リエママさん)

教えて先生!

健康講座

今月の先生紹介



いわき ひろみ
岩木 博美

株式会社サンライトフィットネス代表取締役
いきいきのびのび健康づくり協会講師
健康運動指導士
正看護師・ヨガインストラクター

今月のテーマ 頑張らない運動術 —機能改善と健康づくり—

感覚を目覚めさせ、身体を整えるエクササイズ

自らの身体を知り、状態を整えるには、動くことがとても大切です。私たちは身体を整えるために、無意識に身体を動かしています。例えば、凝り固まったと感じると屈伸や背伸びをしたり、夜寝るときにリラックスして身体の重さを感じたり、身体を撫でたりして皮膚の感覚を得ようとしています。

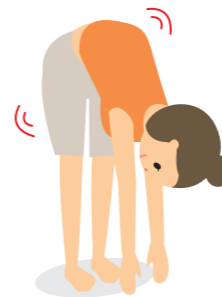
加齢によりこの感覚は低下するので、動きづらく感じることもありますが、身体を少しずつ動かして自分の感覚を取り戻していきましょう。

自分の感覚受容器を目覚めさせる方法

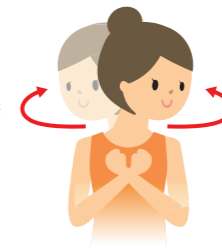
- 身体に触れる(皮膚感覚)
- 身体を動かす筋肉の感覚(固有受容感覚)
- 身体で感じる(重力感覚)

実際に動いて自分の身体を確認してみましょう

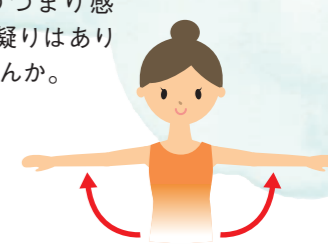
立位体前屈 —
どこの筋肉が張っていますか。どこが固いと感じるでしょうか。



左右を振り返る
両手を胸の前でクロスさせ、左右を振り返ります。どちらが振り返りやすいですか。



両手を横から上げる
肩のつまり感や、凝りはありませんか。



くぐり抜け運動

- ① 2人で1つの椅子を用意します。
- ② 足を肩幅くらいに開き、1人が椅子に座ります。
- ③ もう1人が足の間の椅子の下を通り抜けます。そして、反対側からもう1度くぐり抜けて戻ってきます。

※安全のため、椅子が動かないようにペアの人に座ってもらいますが、動かない椅子であれば1人でも行えます。



この動きは軸骨格が多く動き、赤ちゃんが自分で産道から出てくる感覚と似ています。身体を自然にコーディネートしているので、くぐり抜けた後、自分の身体が整うのです。

子どもがジャングルジムで遊ぶ中で、身につける機能もこれにあたります。3歳から8歳の間に身につけるとよいと言われていますが、身体に触れる皮膚感覚、身体を動かす筋肉の感覚(固有受容感覚)、身体で感じる重力感覚などは自らの身体を知るためにも、非常に重要な感覚なのです。

もう一度動いてみましょう

立位体前屈、左右を振り返る、両手を横から上げてみる動きをしてみましょう。身体が動きやすくなっていませんか？

平成28年度の米の食味ランキングで、岐阜県のお米「ハツシモ」が「特A」に輝きました。炊きたてはもちろん、冷めても美味しいので食べ方を選びません。どんどん食べてほしいと思います。 | 羽島市 はつしもさん |

わが家の隣の古民家に若者が引っ越してきてくれました。リノベーションをし、体験宿泊所をオープンしてくれ、こんな田舎がとても活気づいています。 | 本巣市 外山のコスモスさん |

