



「一富士、二鷹、三茄子」は縁起がよいといわれていますが、
あなたはどんな初夢をみたいですか？



幸せがいっぱいの初夢をみたいものですね！



今月のテーマ
こんな初夢
だったらいいな

組合員さんのおしゃべり場

しゃべっ
Chao!

- 若くなって若い頃の主人とデートがしたいです。最近ドキドキが無さすぎて。ときめきの心を夢の中でもいいので取り戻してみたい。(大垣市 ふうさん)
- 高級フルコースを味わう初夢だったらいいけど。実現できるように主人におねだりしてみますかあ。(岐阜市 ニャーコさん)
- 自分が大人になった今でも、人生の中で悩む時、子どもの頃にタイムトリップして現役でバリバリしていた両親に悩みを聞いてもらえたらいいなあ。なんて！「いいかげんに大人になりなさい！」って言われそうですが(笑)(土岐市 忠太郎さん)
- やっぱりお金がザクザク、埋もれて悲鳴をあげてみたい。(美濃市 キンギョさん)
- 宇宙から地球を見てみたい！宇宙旅行も可能な世の中になってきましたが、実現するには遠い夢。せめて夢の中で「青い地球」を見てみたいです。(恵那市 くわじさん)
- 誰しも加齢には抗えませんが、秘薬を口にして若返った夢が見たいです。(池田町 かずこっちゃんさん)
- 地球の反対側で夏をゆっくり楽しんでるようなのんびりした夢がいいなあ。ボートに乗ったり海岸で寝そべったりしてる正月が最高！(各務原市 和ちゃんさん)

- 古い車に乗っているから新車が当たる夢がいいです。(各務原市 TSさん)
- 宮殿で紅茶にマカロンや可愛いケーキを食べて、マリーアントワネットの気分になれる初夢を見たいです。新年が優雅な気持ちで迎えられそう。(岐阜市 みずたまさん)
- 今はもう会えない、大好きだった父親の夢。夢でもなかなか会えない(ToT)せめて初夢にだけでも出てきて！(各務原市 丹羽さん)
- 好きなバイクで遠くまでツーリング。最近できてない。(可児市 ハギカンさん)
- お家を建てて、子どもがもうひとり生まれていて4人でお庭でバーベキューをしている夢。なにげない日常の夢が見たいです！(岐阜市 あーちゃんさん)
- 娘が結婚して旦那さまや子どもにも囲まれた家族団らんの夢をみたいです。そしてそれが正夢になるように願います。(大垣市 なでしこさん)
- 高校生の頃に戻り、もう一度楽しかった青春時代を体験したい！(坂祝町 あゆたんさん)
- 大好きな人達のライブを最前列で見る夢。絶対無理なことじゃなさそうだから叶ったらいいな！(土岐市 うーたんさん)

教えて先生!

健康講座

今月の先生紹介



いわき ひろみ
岩木 博美氏

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
日本健康運動指導士会岐阜県理事
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—

まずは前屈チェックを
してみましょう。



腰はどんな感じですか？
張りや違和感はありませんか？

腰痛を予防する おしりゆらゆら体操

「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」と思っています。しかし、運動が簡単で気持ちよく楽しめるものだったらどうでしょう。

私たちの身体は、長時間の同一姿勢や不良姿勢、加齢やストレスなどにより、筋肉の無駄な過緊張を生み出しています。これが、痛みやコリなど不調が起る原因の1つだといわれています。

今回は寝たままできる身体の背面全体、体幹部のほぐし体操を紹介します。これは腰痛の予防改善、姿勢改善に役立つエクササイズです。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目指しましょう。

うつぶせ寝でおしりゆらゆら腰楽体操

【ペアの方がいる場合】

- ① リラックスしてうつ伏せで寝てください。
- ② ペアの方は、寝ている人の横に座り、お尻や背中への硬さを直接触って確認します。(最後に変化をみるため)
- ③ お尻を左右に揺らしてあげます。



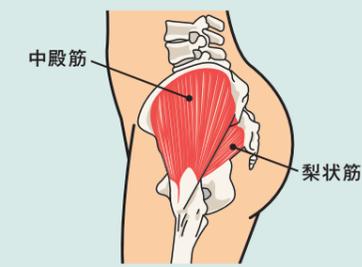
- ④ ペアの方は揺らしながら寝ている人の揺れ方をよく見てください。背骨は尾骨から鼻の裏側までであるので、少しずつ上の方まで揺れが伝わり背骨がだんだんしなやかに動くようになります。3分~5分続けてみましょう。

【1人で行う場合】

うつ伏せに寝て、自分でお尻を揺らします。

お尻のあたりを柔らかく押してあげると自然な揺れになり、中殿筋や梨状筋もほぐれていきます。梨状筋の下には坐骨神経もあるので、坐骨神経痛の予防にも効果的です。

また、この同じリズムによる規則的な揺れが、脳内からセロトニンという癒しホルモンを分泌するので、とてもリラックスできます。



終わったら、もう一度寝ている人のお尻や背中を触ってみてください。最初に触った時より、柔らかくなっていませんか？



腰と背中ストレッチをしてください。腰の張りはほぐれましたか？

発信往来

今冬初めての積雪です。いよいよ飛騨高山の長い冬の始まりです。雪を見て子ども達は喜び、大人は漬物つけや冬の準備で忙しいのを楽しみながら冬を迎えます。(高山市 サイコさん)

毎週届く商品案内は折って箱にしてケアハウスの食堂で使っています。身体の不自由なお年寄りは食事をこぼしたり、薬を飲んだりなど、毎食多くのゴミが出ます。テーブルごとにこの折箱が活躍します。見終わった商品案内の活用術です。ただのゴミとして出さないようにしています。(下呂市 エハラさん)

11月末に母と犬山城に行きました。紅葉と冬桜がすごくきれいでした！(大垣市 安部さん)

アイシングクッキー作りにハマって、最近はお友達に作り方を教えたりしています！



関市りおやまママさん

この間加入したばかりなので、DEKOを初めて読みました！ご近所さんの様子が伝わってきて、地元ならではの温かさを感じました(^) | 岐阜市 まりさん |

12月号巻頭特集「コープぎふフェスタin飛騨」で楽しそうな写真がいっぱい。飛騨には「飛騨生協」があったことを懐かしく思い出しました。 | 岐阜市 仲井さん |

わたしのひとこと

