



今月のテーマ

DEKO誌上歌会始 お題「年末年始」

よしやるぞ！
心新たにいのしし年
(御嵩町 ポンのママさん)

組合員さんのおしゃべり場



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
日本健康運動指導士会 岐阜県理事/
看護師

今月の先生紹介

FMぎふ毎週火曜日12時49分～
コープぎふ「おとなの健康大学ラジオ」放送中！

教えて先生！健康講座

今月のテーマ

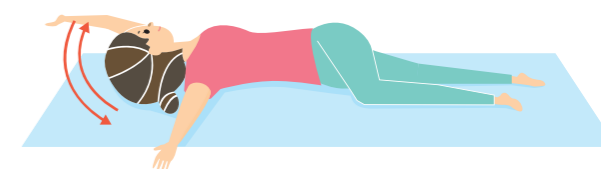
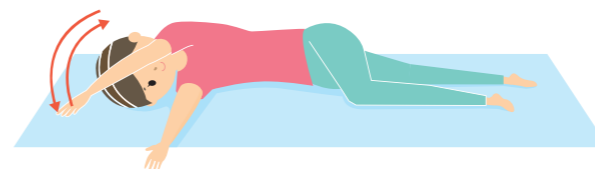
頑張らない運動術 — 肩こり、姿勢の改善に役立つエクササイズ —

頑張らない運動術とは、その名の通り、頑張らなくても楽になる運動です。
「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと考えている人には、敷居が高くて、なかなか始められないかもしれません。
でも運動が、簡単に気持ちよくて、楽になるものだったらどうでしょう？ 始めたくありませんか？
私たちの身体は、長時間の同一姿勢や不良姿勢、加齢やストレス等によって筋肉の無駄な過緊張を生み出してしまいます。これが、痛みやコリなどの不調が起る原因の一つだと言われています。
今回は、寝たまま簡単に行える肩回りや背骨全体のほぐし体操をご紹介します。肩こりの予防改善、姿勢改善にも役立つエクササイズです。

寝たまま簡単 肩楽体操



まずはバンザイチェックから始めましょう。
肩はどんな感じですか？ 左右差や違和感はありませんか？



- ① 横向きに寝て、上側の脚を前に倒します。
- ② 両手は、胸の前で肘を伸ばして合わせます。頭は床に預けます。頭が床に着かない場合は、高すぎない枕や座布団を利用して首の力を抜くようにしましょう。
- ③ そのまま上の手をゆっくり回します。目で指先を追います。車酔いのような不快感を感じる場合は、目を閉じて行って下さい。
- ④ お尻の後ろまで回して止めたら、同じ経路を通して元に戻します。
- ⑤ ゆっくり5回～10回ほど回してみましょう。
※呼吸を止めないようにしましょう。

自分が気持ちの良いところを通して回すようにしてください。痛い場合は決して無理をせず、痛気持ち良いところまで浮かせて回しましょう。痛くないところを探しながら行うことが大切です。

ゆっくり立ち上がり、再びバンザイチェックをしてみましょう。
最初と比べてどうですか？ 肩の動きは楽になりましたか？
反対側も同じように行いましょう。

▶ 動画でチェック！
寝たまま簡単 肩楽体操



お年玉 ジジババせつせと銀行へ
子どもの頃は嬉しかったお年玉。今は大変な気がします。ですが、祖母は毎年嬉しそうに孫やひ孫に渡しています。私もお婆ちゃんになれば、また変わるのかな？
(関市 みいちこさん)

誕生日 年末年始にかき消され
父がお正月生まれですが、すっかり忘れられててちょっと不憫。
(岐阜市 ぱいちゃん)

アイドルのカウントダウン
中継は主婦の疲れ癒してくれる
大晦日の私の楽しみはコレ！ コレのために一年頑張ってきた！ 来年もまた頑張るぞ！ と気合が入ります。
(多治見市 くるぼんださん)

大晦日 急げや急げ 紅白だ！
飲み食い準備 ああいそがしや！
(土岐市 うーたんさん)



賽銭を多めに投げた 初詣
昨年は次男の受験があったので、賽銭を多めに納めました。
(岐阜市 まーくんさん)

正月は来なくともよし来てよし
忘年会 旦那の帰宅 つめたい視線
酒くさいだけ (美濃加茂市 クーさん)



ダイエット 抱負にかかげて
豚のまま(ママ)
新年に今年こそは痩せようと思いましたが、年末になっても全く変わってない自分の事を歌にしました。
(北方町 くみグミさん)

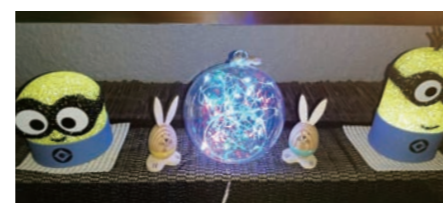


● 近所の人達15人で、毎月お茶会をしています。お菓子を用意して抹茶をいただきます。おしゃべりしています。時々小物づくりも。私が準備を担当しているので、生協の注文書からいろいろなお菓子を届け出しては注文しています。冷凍なので日持ちするのが嬉しいです。ただし冷凍庫がいっぱいになります。
(岐阜市 湯上さん)



● 1歳のお誕生日おめでとう！ いつもたかさんの笑顔でパパとママへ幸せをありがとう。
(岐阜市 はっちさん)

● 孫のためイルミネーションやります。
(垂井町 伊藤さん)



最近、主人が気に入ってくれて、よくつくるのが「豆腐の肉巻き」です。水切りした木綿豆腐を8等分に切り、豚バラ肉を巻いて少し焼き「COOPすき焼のたれ」を入れて煮るだけです。このたれは、いろんな料理に使えて重宝しています。| 関市 ともたろうさん |

