

今月のテーマ

## 頑張らない運動術 —胸を開いて肩楽体操—

いわき ひろみ  
岩木 博美 氏



株式会社サンライトミー  
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

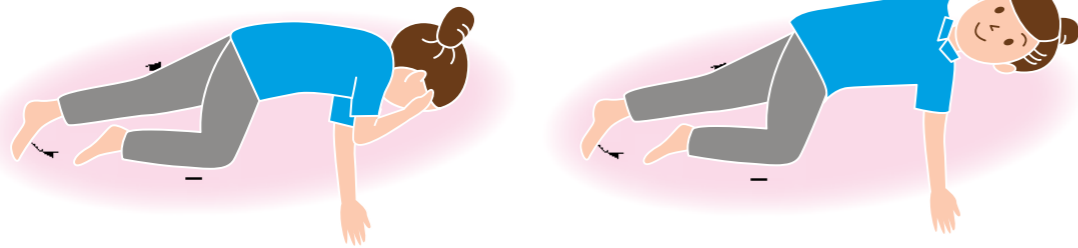
頑張らない運動術とは、その名の通り、頑張らなくても楽になる運動です。「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと思っている人には、敷居が高くて、なかなか始められないものかもしれません。でも、運動が、簡単に気持ちよくなって、楽になるものだったらどうでしょうか? 運動を始めたくありませんか?

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っています。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紹介します。肩こりの予防改善、姿勢改善だけでなく、呼吸が深くなり気持ちも前向きになれるエクササイズです。



### 胸を開いて肩楽体操

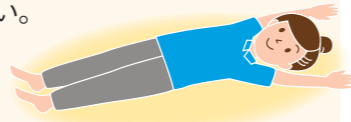


- ① 横向きに寝てください。
- ② 上側の脚をボトンと前に倒します。
- ③ 両手は肘を伸ばして胸の前で合わせ、頭は床に預けます。頭が床に着かない方は、高すぎない枕や座布団を利用して首の力を抜くようにしましょう。
- ④ そのまま上の手のひらを熱を測る様に当てて下さい。
- ⑤ その上の肘を下側の肘に近づけます。
- ⑥ 息を吸いながら、おでこに手をつけたまま上の肘をゆっくり上に上げていきます。その時、目も一緒に振り返っていきます。
- ⑦ 息を吸い切ったら少し息を止めて、ゆっくり吐きながら肘を下に戻します。
- ⑧ ⑥～⑦を10回ほど繰り返します。

※ 繰り返すたび少しずつ胸が開いていきます。動きのペースは自分の呼吸に従ってください。目から先に動きを誘導するとどんどん胸が開いていきます。決して無理をせず、痛くないところまでを探しながら行う事が大切です。

運動後のチェック

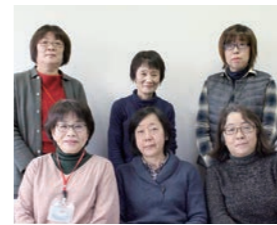
では、仰向けに寝たままバンザイチェックをしてみましょう。肩の動きはどちらが楽ですか? どちらの手の甲が床に近いですか? 大きく息を吸ってみて下さい。動かし方の肺に多くの酸素が取り込まれていますか? 反対側も同じように行いましょう。



- 今からはじめる教育資金作り  
大学資金っていくらかかる?!
- 私の働き方  
扶養内? 扶養外? どんな働き方がしたいか?
- エンディングノートの書き方
- 私の働き方II  
ワーママ (working mother) のための働き方

### 2020年度 楽習会

様々なテーマの楽習会を予定しています



毎月、お金にまつわる、ちょっとしたアイデアなどをこの井戸端会議で紹介しているLPA (ライフプランアドバイザー) を知っていますか? 私たちはお金やライフプランの専門知識を身につけた、皆さんと同じ組合員です。CO・OP共済連の「LPA養成セミナー」を受講し、認定を受けています。

LPAの会では、「楽しんで学ぶから楽習会」をモットーに、お金についてのアレコレやライフプランのアドバイスなどを、学習会で組合員さんにお知らせする活動をしています。

## LPA ライフプラン アドバイザーの 井戸端会議

今回のテーマ

### 2020年度の LPAの会活動

- 社会保障おさらい、支払っている社会保障費、受けられる社会保障
  - 私の保障はニーズにあっている? 女性のためのマネープラン
  - サラリーマンの妻のための知って得する税金の話
- ※お店や支所等で開催しています。  
※日程は決まり次第、お知らせします。

### 講演会予定

ファイナンシャルプランナー  
FP、専門家の先生を招いてくらしの見直し講演会を開催します。  
日程：2020年9月26日(土)  
講師：井戸美枝氏  
テーマ：社会保障の知っておきたいこと  
～年金を中心に～

※詳しくはDEKO9月号でお知らせする予定です。  
楽習会、講演会の案内は、週刊コープぎふやホームページなどにも掲載しますのでチェックしてみてください。



LPAの会  
ホームページ

### お問い合わせ

コープぎふ LPAの会事務局  
TEL 058-370-6713  
月～金曜日 9時～17時 (土日休み)

## 2019年度 第10回

## 理事会だより (3/11)

### ① 2月期決算について承認しました。

単位:百万円

2月度事業結果	2月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,268	-72	23,351	-575
総事業高	2,343	-75	24,149	-584
事業経費	503	-14	5,471	-145
経常剰余金	38	-4	230	38
当期剰余金	27	-3	161	27

組合員数 245,492名 計画比 99.3% (加入 750名)  
出資金 42億3,426万円 一人当り出資金 17,248円

### ② 「くらし・地域復興応援基金」送金について

2019年度も「くらし・地域復興応援基金」に取り組みました。お寄せいただいた募金2,295,655円から「いわて生協」「みやぎ生協」「コープふくしま」「福島県生協連」への復興活動支援として各40万円、東海3県に避難している子どもたちの夢や願いをかなえるための支援として「FOR子ども支援基金」に10万円送金します。送金後の残高募金は、コープぎふからの支援活動に充てられます。

### ③ 各務原市社会福祉協議会へのドライ商品提供について

コープぎふとして各務原市社会福祉協議会の活動に賛同すると共に、地域の抱える課題に間接的に貢献することを主旨に取り組めます。各務原支所で余剰となったドライ返品商品の内、活用可能な商品の無償提供を行います。



### ④ 店舗レシートクーポン見直しについて

2020年4月1日(水)発行分より変更となりました。

【見直しの内容】

- ① 累計金額1万円ごとに発行されるレシートクーポン(5%オフクーポン券)が、お好きな商品2品10%オフクーポン券(米、酒、予約品等対象外)に切り替わりました。
- ② 「お好きな商品2品10%オフクーポン」「ほほえみクーポン」「お誕生日クーポン」の使用期限が、発行日翌日より14日間から1ヶ月間に替わりました。



わたしのひとこと

1月に仕事をやめました。ピラティスをしてけがをしたり、ヨガをして腰を痛めたりと前途多難です。久しぶりに運動すると、つまずくんですね。ストレッチをして気を付けようと思います。  
| 高山市 マメ桃さん |

わたしのひとこと

