

安本拡人ブログ
★みやこマン★の『どんな時も、いつも上機嫌』
<http://ameblo.jp/tatsu-blog1>

座ってできる カンタン体操!!

首や肩のコリ・腰痛などは身体のバランス、特に左右のバランスがとれていない事も原因として考えられます。床やベッドの上でリラックスを意識した簡単にできる体操・ストレッチをご紹介します。就寝前や起床後に短時間でできるのでぜひお試しを。

首や肩のコリを改善する体操



①

背中を壁に
ぴったりつけます



②

大きく円を
描くように



③

頂点で手を
合わせます

①腰がちょうど90度の角度になるように意識して座り、②手のひらを上向きに、息を吸いながらゆっくり③の形になったら、今度は手のひらを返し、息を吐きながらゆっくり下ろしていきます。上まで上がらない場合は上がるところまででかまいません。これを5回続けて下さい。このストレッチは肩と肩甲骨の周辺をほぐし、姿勢を矯正します。

上半身のコリを改善する体操

四つん這いの状態からお尻をかかとの上に乗せ腕からお尻までゆっくり息を吐きながら伸ばします。腕や首の力を抜き、しばらくリラックス。

上半身脱力します



上半身の緊張をほぐし首や肩のこりを防ぎます。

マラソン部からの お知らせ

2014.5.25 春日井市 絆マラソン

春日井市絆マラソン大会に参加して来ました。

今回は初の試みで自動車学校の中を走るコースを1チーム8名・2チームで競争して2時間30分のリレーマラソンに参加しました。

結果は両チーム共に28周ほど・総参加チーム108チーム中52位でした。今回のマラソン大会は東北支援大会で参加費の一部が東北復興に寄付されました。次回は「アクトスリレーマラソン」に参加予定しています。皆さん是非一度参加しましょう!!



見て下さい、この「走りきった感」!!
次回はみなさんも分かち合いましょう!!

佳代さんのひとりごと

『ハガキ』

5月20日の晴れた日、会社に坂田道信・宣穂ご夫妻が見えました。坂田先生はハガキ道の先生で複写はがきを世に広め、その門下生は日本全国に見えます。先生は門下生の要望で各地でのハガキ祭りに参加され、新潟でのハガキ祭りの帰り道によって下さいました。

先生はいつも「人が幸せに生きるには友達をいっぱい作りなさい」と話して下さいます。「友達をいっぱい作るに

は、はがきを書きなさい。その友達が苦しいとき助けてくれるんだよ」と。私は先生が仰る様に世の中が進んでいくように思えます。後日、広島に戻られた坂田先生からはがきが届きました。『時代の変わり目です。人類はあらゆる経験を蓄積し、反省もしてそれを糧として次の時代に生きていく宝にしています。争い殺し合いなどのムダなことに気付いています。物中心から“心(たましい)”の時代を目指すようになっていきます。ありがとうございます。26.5.25 道信拝』
先生、いつまでもお元気で。



佳代

HAPPY BIRTHDAY 7月
7月のおめでとう!
(日付順)

★01日 神谷さん(T H) ★03日 後藤(小)さん(Y K) ★05日 大城さん(K U) ★05日 岡田(康)さん(T K)
★05日 古川(豊)さん(K U) ★06日 中島(真)さん(T S) ★07日 川島(悦)さん(K U) ★08日 山下(久)さん(K U)
★09日 土岐さん(T S) ★10日 山本(昇)さん(M D) ★10日 与儀さん(T H) ★10日 吉田(智)さん(T H)
★11日 及川さん(H L) ★12日 鴻巣さん(H L) ★12日 玉川さん(M D) ★13日 田附さん(K U)
★16日 多田さん(T H) ★16日 深田さん(K U) ★17日 佐々木(道)さん(K U) ★18日 志々目さん(K U)
★19日 藤原さん(K U) ★20日 佐藤(光)さん(T S) ★21日 池谷さん(K U) ★21日 大石(広)さん(H K)
★21日 豊田(裕)さん(N K) ★21日 宮下(良)さん(K U) ★22日 甲斐(睦)さん(T H) ★23日 青木(健)さん(T S)
★24日 江原さん(F T) ★24日 間瀬さん(T K) ★25日 鳥居さん(I O) ★25日 長友さん(T S)
★27日 鎌田さん(T H) ★28日 田中(俊)さん(T H) ★29日 杉本(和)さん(K U) ★29日 藤本(伸)さん(K U)
★29日 山田(逸)さん(K U) ★30日 山本(守)さん(F T)