

毎月、開いています 毎月第2火曜日は、「シニアサロン」



ももりん体操(9月のシニアサロン)

いつまでも健康で過ごせる条件として、①バランスの良い食事、②適度な運動、③十分な休息と睡眠が大切と言われています。そして、もう一つ「人との交流、社会的な生活」があげられます。

シニアサロンは、日常に好ましい変化をもたらします。一人ではできない会話や他の人との交流をもたらします。気軽に参加して、

普段の生活にひと味違ったひとときをプラスしましょう。

10月にあること

- ▶親睦旅行
10月6(月)～7日(火)
／飯坂温泉「祭屋湯左衛門」
- ▶北信文化まつり
10月11日(土)・12日(日)
／北信学習センター
- ▶シニアサロン
10月14(火)午後1時30分～
／ホーユウパレス集會室

9月にあったこと

- ▶シニアサロン 9日

変更しました

＊ ＊親睦旅行＊ ＊

10月6日(月)

集合：午前11時

ホーユウパレス

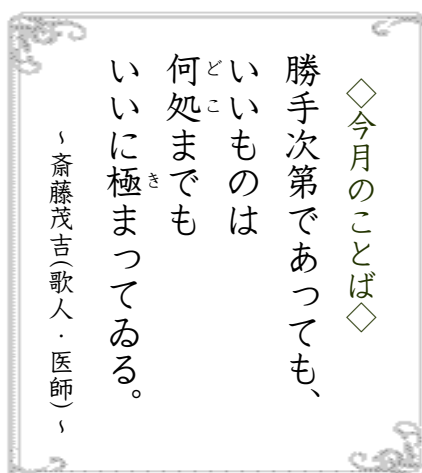
バスで出発⇒ホテルで

昼食⇒わなげ大会⇒温泉

1泊⇒バスで帰ります



飯坂温泉「祭屋湯左衛門」



気分転換も大切!! テレビを消す・好きなことに没頭する・親しい人と雑談や長電話・天気の良い日は戸外を散歩

ストレスをため込まない ヨガ・2ポーズ

心と身体をすっきりさせるヨガ・ポーズを2つご紹介します。全身を穏やかに伸ばし、リフレッシュするなどの効果があります。

【1】(猫のポーズ)

①両手と両膝をついて四つんばいになる。両膝は腰の真下、手首と肘、肩が床に対して直角になるように。目線は床に。

②息を吐きながら、肩と膝の位置は動かさずに背骨を丸くして天井へ突き出す。⇒<右写真①>

③息を吸いながら、四つんばいへ戻ります。
ゆっくりとした動きで5回繰り返します。



①

【2】(牛のポーズ)

①両手と両膝をついてテーブルの形になる。両膝は腰の真下、手首と肘、肩が床に対して直角になるように。目線は床に。

②息を吸いながら、坐骨を持ち上げて胸を天井のほうへ。腹は床のほうへ沈ませる。頭を持ち上げてまっすぐ前を見る。⇒<右写真②>

③息を吐きながらテーブルの形に戻る。5回繰り返す。

④このポーズは、息を吐いたときに緩やかに【1】の猫のポーズと交互に行われることが多い。



②

背中と首のストレッチ・背骨と腹部組織への穏やかなマッサージ効果があります。同時に、ストレス解消があります。簡単な動作ですが、無理なく続けることで効果が現れてきます。

== ヨガで心身の健康生活 ==

*****楽しみながら、続ける*****

いずれのポーズも、無理は禁物です。綺麗なポーズを作ることが目的ではありません。やってみて、自分で気持ちよく感じ、普段の生活と違った感覚が湧いてくればいいのです。楽しくやることです。そして、出来るだけ、毎日続けることです。

ヨガは、毎日の生活の一部として組み込まれることで本来の効果を最大限に発揮します。

イキイキあんしんメモ



煮物やお吸い物などの具としておなじみのお麴。軽くてふわふわしていて、それほど栄養がないように見えるかもしれませんが、実は精進料理をルーツにもつ、肉や魚にも負けない高たんぱく質健康食材なのです。

お麴の原料は小麦粉に含まれるグルテンという植物性のたんぱく質。小麦粉やもち粉混ぜ合わせて成形して焼き、乾燥させたのが焼麴です。体に大切な必須アミノ酸のほか、鉄や亜鉛、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも含まれています。

また、高タンパクで低エネルギーなのもうれしい点。やわらかくて消化吸収が良く、満腹感が得られるので、子どもからお年寄りまで、幅広い年代の方々におすすめ。ヘルシーフードとして見直したい伝統食材です。

ひととき

過ごしやすい季節になりました。日々、あわただしく生きていると時間の捉え方が1日単位、1カ月単位などと心に余裕がなくなりますが、こうして季節の巡りを実感し、暦の残り枚数を数えてみると、時の流れの感覚が少し違ってくるような気がします▼鍾乳洞のような何万年もの時の経過がつくり上げる大自然の景観を見ると、もっと大らかに時を捉えてもいいのでは、とせつかな自分を反省する気分も…。急いでも焦っても、ものごとの成果や変化はすぐに確かめられるものではないのですから▼それでも日常生活の中で、知らない間に積み重なった「事実」に驚くことがあります。なんとなく習慣になっていたことの結果に感謝と喜びを覚えることも。何千年も何万年も、この一瞬が始まりですね。

