



もみのきのきもち

もっと!ふれあう



訪問しんきゅうマッサージ

もみのき



4月

令和7年

第107号

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38
TEL.0263-87-6806 FAX.0263-87-6816

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

作者「たっちや」

COLUMN

Writing

コラム

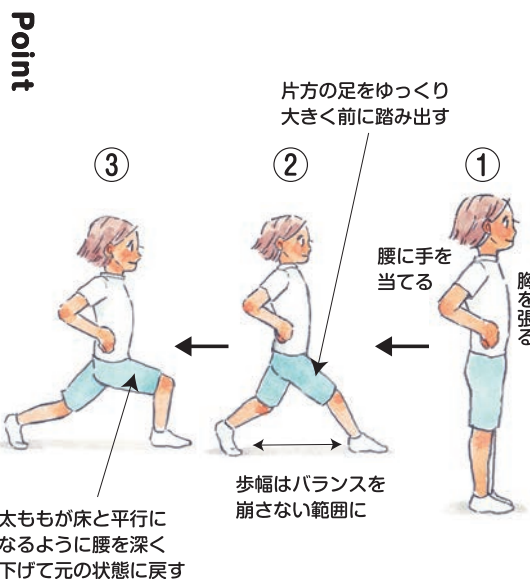
増沢

厳しい冬もようやく終わり春の陽射しを感じる陽気になりましたね。
先月、厚生労働省で「自分の足で一生歩ける体」というスローガンの元実施されている『ロトトレ』をご紹介します。今月も引き続き、もうご紹介しますね。



【ロトトレ】

バランス能力や柔軟性を高める「踏み出し運動」
バランス能力や柔軟性を高める、ロトトレにプラスする運動をご紹介します。下半身の筋力だけでなく、歩行能力を総合的に向上させる効果があります。



太ももが床と平行になるように腰を深く下げて元の状態に戻す

Point

- ・上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- ・大きく踏み出しますが、バランスを崩さないように気を付けます。
- ・5〜10回で1セット、1日2〜3セット
- ・簡単な運動です。暖かい陽気の中、気持ちも晴れやかにぜひ実施してみたいですね。

出典：厚生労働省ホームページ「毎日かんたんロコモ予防」
特設Webコンテンツ概要
URL: <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/locomo/>

今月の TOPICS

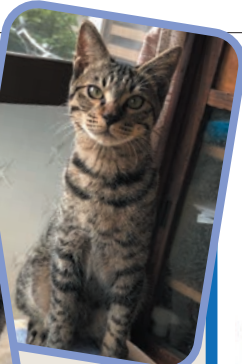


ペット紹介



そら 1歳11か月
雄 保護猫
暴れん坊の甘えん坊でかわゆし。口の膨らみ、それなんだーってくらいかわいい。

池田町池田O様



安曇野市堀金烏川
A様 92歳 女性

ご本人より
「マッサージ、とても気持ちいいよ。来てくれて嬉しい。」



ぬりえ
田植えの季節。水の張った田んぼの景色が見られますね。
穂高北穂高 S様



タペストリー
まある可愛いお内裏様。色味や柄を活かして、扇を持っているような向きに工夫されて、とても素敵ですね。
穂高北穂高 A様



編集後記

桜花爛漫を楽しめる季節になりました。お庭の花木の素敵なショット、可愛いペットお寄せください。

「もみのきのきもち」編集委員会

ぬり絵



挿絵作者:「せっちゃん」



撮影者内藤

池田町利用者様



大きな大きな「カネ」なる木「小さな桃色の花が可愛らしいですね。」