



もみのきのきもち

ストレッチ

紹介

施術師の上條です。
風薫る5月です。

いい季節になりましたね。
でも、寒い間に身体が縮こまったままに
なつてはいませんか?
そこで今回は簡単なストレッチで
筋肉をゆるめてあげる方法を紹介します。



椅子に座ったままで大丈夫ですので、
ぜひ一度お試しください。

①両手を身体の前で
組み肘を伸ばし息を
吸いながら肩の高さ
に水平にあげます。

②その腕を前方にゆっ
くりと息を吐きなが
ら突き出します。

その時に背中をまる
めておへそを覗き込
むようにします。

そうすると自然に肩
甲骨が開いてその周
りの筋肉もゆるみま
す。

③息を吸いながら背
中を伸ばし両腕を後
ろに引きます。

④息を吐きながら初めの姿勢に戻ります。

⑤この一連の動きを10秒ほどかけてゆっくりと2回
ほどおこないます。



このストレッチで肩甲骨周りの筋肉を緩めると
血行が良くなり肩こりの予防、
改善につながります。

5月季節を元気にお過ごしください。

ご利用者様の声

82歳
安曇野市Sさま

3年前から、山口さんにお世話になっていました。
始めたときは、5分と座っていられませんでした。
山口さんのマッサージは最高なんです。
本当に最高なんです。
やったあとに体が軽くなるから、
もっともともとやってみてほしいよ。
病気が病気だからしかたないけど、
頑張るしかないんでね。



木曾の花

増沢

私が目を留めた身近な風景

4月某日、木曾の天白公園(南木曾町)と桃介橋
にお花見に出掛けました。
この公園は群生するミツバツツジが有名です
が、まだ三分咲きでした。鮮やかなピンク色の花
で、松本や安曇野ではあまり見かけない種類の
ツツジです。空の青さとピンク色の花のコントラ
ストが春を感じさせてくれました^(笑)



天白公園(南木曾町)ミツバツツジ群生地

今月のTOPICS

ペット紹介

安曇野市 O様



魚のますおくんは、
昨年釣ってきたものを水槽で
飼育していましたが、
3月某日、もといいた川に戻し
てあげました。



茶トラのたまご6.2キロ
三毛猫がトローワ5ヶ月♀
灰トラがカトル6ヶ月♂
愛らしい、我が家のネコ達です。

くす玉

ことはな

バラの花言葉は愛情、感
謝です。春はさまざま
なお祝いの季節でもあ
ります。そんな気持ちを
込めて作りました。



ご希望の方1名様にく
す玉を差し上げます。

作品紹介



ご利用者様S様ご家族
のアクリル画です。あた
たかみのある素敵な絵
ですね。展覧会で賞もと
られたそうです。

編集後記

会報紙面をリニューアルし
てみました。

身近な情報やイベントも掲
載していきたいと思いま
す。皆様からのご意見、情
報、お待ちしております。

「もみのきのきもち」
編集委員会