



もみのきのきもち

もっと!ふれあう

〒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



訪問しんきゅうマッサージ

もみのき



第123号

作者「たっちゃん」

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

心身を整えるストレッチ

COLUMN

Writing
コラム

増沢



五月晴れの
9日、玄向寺
で「雅楽演奏
会」がありま
した。

正直、私には縁遠いように感じつつも、友人に誘われ思い切って鑑賞してきました。初めての私でもわかるような楽器の解説もあり、約120人を魅了する迫力ある舞や幻想的な響きに、すっかり惹き込まれてしまいました。

雅楽は指揮者という役目を置かず、奏者同士が「呼吸」を合わせて奏でるのだそうです。特に和楽器(笙(しょう)の神秘的な響きには、体全体が包み込まれるような気持ちでした。平安の昔から続く雅な時間を過ごすことができました。



さてこの「呼吸」を意識して、椅子でできるストレッチをご紹介します。

①手を組み、吸いながら肩の高さへ。



②吐きながら腕を突き出し、おへそを覗いて背中を丸めます。



③吸いながら腕を後ろに引き、吐きながら戻します。

10秒×2回で肩周りがスツキリします。雅楽の奏者のように深い呼吸で、心身を整えていきましょ。

今月の TOPICS



ペット紹介



むうちゃん 14歳 メス
チャームポイント:澄んだ青い眼
産まれて間もなく拾われたむうちゃん。縁あってわが家に来てくれました。あまりの可愛さに家族みんなをメロメロにしています。むうちゃんが居てくれるだけで幸せです。



安曇野市穂高F様

「あるけるようになりたい。」
ご本人より
「いつも優しく声をかけてもらってマッサージしてもらって。ありがたいです。」ご家族より
安曇野市豊科 M様79歳 男性



ご利用者様の声



日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

今月のカレンダー



作品紹介
パステルカラーの「アクリルたわし」
安曇野市豊科N様99歳作品
「サッシのお掃除にいいよ」といただきましたが...もったいなくて使えずにいます。

作品紹介



イワヤツデ別名タンチョウソウ(〇様撮影)、つじ、マーガレット、あやめ、色とりどりのお花がお庭に満開です。〇様お庭にて

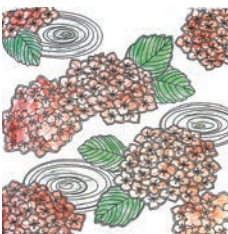
今月のイベント



シヤクヤク 艶やかな大輪が青空に映えます。M様お庭にて
撮影者 内藤



めり絵



挿絵作者...
「せつちゃん」

編集後記

お庭に素敵な花が満開です。ご紹介くださり、ありがとうございます。
これからも皆様からの情報、お写真、楽しみにお待ちしています。

「もみのきのきもち」編集委員会