

寒さも厳しいですが、暦では春ですね

寒さが一番厳しくなる2月、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

寒くて緊張している体をすぐに動かすと、痛みが起こったりしますので、布団の中で少し体を動かしてから出ることをお勧めいたします。

- 腹式呼吸をする
- 寝たまま足首を回す
- 体を伸ばす（手を上に上げて、足も伸ばす）
- 伸びをしたまま体側を伸ばす（左右）
- 肩と腰をゆらす（金魚運動）
- 起き上がったら、足先から腿の付け根まで撫でる
- 体の前面を心臓に向かって優しく撫でる
- 手先から肩まで撫でる
- 頭も撫でる
- うなじから逆撫でもする（血流を良くする）

回数は無理なくできる範囲で、撫でるのは優しくフワッと触るくらいで、全てやっても数分です。

これをするだけで、体の動きが変わります。

寒い日は特に、車と同じでアイドリングが必要です。

寒くて硬くなった体の緊張をほぐして、1日を快適に過ごしましょう

<お知らせ>

☆ 2月/3月のマッキーはうす（第1木曜日）

（三津 ひだまりの家の横）

2月6日・3月6日(1月のみ第2木曜日)

両日とも14:00～15:30

○ マルマポイントセラピーで体の循環を活性化

○ 体を優しく整えます。

リンパケア、健康相談、美顔など。

お時間合う方お越しください。

協力隊通信

回覧

安芸津町

発行：令和7年 2月1日

2月号



浅田 眞紀子
あさだ まきこ

活動テーマ
健康増進

裏面あり

<お問い合わせ・ご相談>

安芸津支所地域振興課内

TEL：0846-45-1100

<みなみサロン（風早）>



<生涯学習センターヨガ講座（万葉ホール）>



<木谷地域センター講座門松作り>



活 動 内 容

- ☆ 風早地域センターヨガ講座：毎月 1 回火曜日10:00～
- ☆ 木谷地域センター主催講座（月1回 10:00～11:00）
- ☆ 生涯学習センター主催ヨガ講座（全8回）
- ☆ マッキーはうす（三津）（ひだまりの家の横）
- ☆ みなみサロン（風早）
- ☆ グループ研修
- ☆ 風早小学校職員様「タッピングタッチ体験」
- ☆ 木谷地域センター講座「門松作り」参加