

津軽みらいの わらしっ子

平川市南田中

小田桐 ^{げん}弦 ^{くん} (3歳)
^{りん}凜 ^{ちゃん} (1歳)

小田桐 諒さん・芽生さん 夫妻の
組合員名：小田桐 道央さん

どのような、お子さんですか？

兄妹そろってやんちゃ

お気に入り

弦くん：トミカ、ドンブラザーズの剣

凜ちゃん：ぬいぐるみ

好きな食べ物

弦くん：ウインナー、ラーメン

凜ちゃん：パン



7つの部位を遣った
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」は
こちら



寒暖差や気圧の変化などによって体調に不安や悩みを感じることはありませんか？
天候の影響でなんとなく気分が沈みがちになる方もいるかもしれません。日常生活のなかで季節を感じる時間をつくりながら過ごしてみたいかがでしようか。通勤時に彩り豊かなアジサイに目を向けたり、料理のときには旬の野菜を積極的に取り入れるなど、季節に応じた楽しみ方を見つけてみましょう。
今回は体側（胴体部の側面）を左右に曲げ伸ばす運動を紹介します。体側を曲げ伸ばす動作は、普段の生活の中で意識しない限り、ほとんど行われることはありません。胴体部の筋群は姿勢を維持するために大切な役割を担っています。今回は肩甲骨周辺をほぐしながら体側を曲げ伸ばしてみましよう。



普段、体を横に曲げ伸ばす機会はありませんか？
体を動かすためのヒント
手軽に体操
日本体育大学准教授
伊藤由美子

レッツ、トライ！ 体側を曲げ伸ばす運動

- 準備
- (1) 頭の後ろに手を置いて構えます。
 - (2) 万歳をするように両腕を伸ばします。
 - (3) 再度、頭の後ろに手を置きます。
 - (4) 両腕を伸ばしながら、体側を曲げ伸ばします。このとき、息を吐きながら動き、首も同時に曲げてみましょう。
 - (5) (1)の姿勢に戻ります。同様に(2)(3)を行った後、反対側の体側も曲げ伸ばします。

