

いきいきマキコム

2017.9.20
10月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7165-0880

KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU

特集 指ヨガをサロンなどで活用しよう！！

龍村式指ヨガとは？

手のひら、甲、指をもみほぐしたり刺激することで、脳のストレスを緩和し、心身のバランスを整え、本格的なヨガに近い効果が得られる、とても簡単で即効性が高い健康法です。

手と指を使っただけのヨガなので、体に負担をかけることなく、いつでもどこでも簡単にできて、しかも嬉しい効果を実感できます。



龍村式指ヨガ
インストラクター
大海房江さん

やってみよう！クイック中指回し

「息を吐きながら行いましょう！」

①第1関節を回す



左右
20回

②第2関節を回す



左右
20回

③指のつけ根を回す



左右
20回

④付け根から先端までもむ

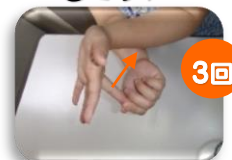


⑤引っ張って離す



1回

⑥そらす



3回

早速、サロンでやってみました！

松葉地区の「一休会」では、講座で学んだ指ヨガをサロンで取り入れてみました。

自分の痛いところを自分で治せるのはいいわぁ♡



なんか身体が熱くなってきたわぁ♡

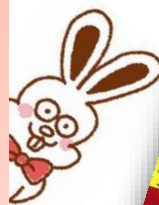


人にやってもらうと気持ちいいわね♡

1対1で行うペアハンドヒーリング



もっと指ヨガを知りたい人にはこの1冊！



いつでもどこでも
手軽にできる
龍村式
指ヨガ健康法
著者:龍村 修
発行:日貿出版社

こんな講座やってみました

男性のための古典講座 源氏物語を読む



かみすずき
上鈴木春枝先生



30名を超える申込みがあり、「何か学びたい」という思いをもっているシニアの方が多くことを実感しました。「古典」を題材とし、知的好奇心を刺激して地域活動に男性を「まきこむ」のも有効かもしれませんね。



保存版

ひのほらしげあき 日野原重明先生から学ぶ



今年、7月18日に聖路加国際病院名誉院長の日野原重明氏がお亡くなりになりました。105歳でした。日野原先生はわが国の医療に多大な功績を残されました。その生き方、残された言葉は、自らの時間を他人のために使っているみなさんの生き方を「間違っていないよ」と背中を押してくれるものとなっています。

だれかの役に立つという
ことは、自分という存
在そのものが生かされ
るということですからね。

使命とは、自分に求められている
ものであると気づいたとき、人は
自分のいのちの本当の使いかた
を見出し、自分らしい生き方を始
めることができます。

今置かれている現実を受け入
れながら、それでもつらい日々
をいつか笑える未来へとつな
げていく勇気をもたらすものは、
「きみは大切な人」と言うあな
たのひと言。

助け合おうという心を持っ
て創(はじ)める行動は、
必ず人生の逆転につな
がる力になります。

自分がしてほしいと思う
ことこそ人に与える

7回転んでも8回起きれば
いいのです。そう、人生は失敗
ばかり、後悔ばかりという人
ほど、価値あるいのちの使い
かたがあるのです。

日野原重明氏著書 「いのちの使いかた」(小学館)より 抜粋

写真提供/小学館(撮影:横田紋子)