

養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール yojo.houmon@gmail.com

院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。 爽やかで気持ちの良いシーズン、街では颯爽と自転車をこいでいる人の姿も増えてきましたね。 自転車は通勤や通学するとき、また主婦の方であればちょっとしたお買い物のときに便利な乗り物ですよ。ところで、皆さんは初めて自転車に乗れるようになったのは何歳の頃ですか？ 先日、自転車の練習をしている子供を見かけました。 その光景を見て、つい昔を思い出してしまいました。 グラグラしながらも一生懸命ペダルをこいで乗れるようになった瞬間の喜びは、何とも言えませんでしたよね。 日頃、自転車が単なる移動手段になっている方も、気候の良いこの時期は風を感じながらゆっくりこぎたくなりませんか？ 行き先は特に決めず、風を感じながら走る爽快感は本当に心地いいものです。 車ではつい見過ごしてしまう街並みや風景もゆったりと楽しむことができるでしょう。 気ままに近所を探索して、新しく出来たお店やお気に入りのスポットを探してみるのも一興でしょう。 最近は、電車や船に折りたたみ自転車を持って乗り込み、旅先をサイクリングしたり、島めぐりをしたり、さらには自転車レースに挑戦する方もいて、自転車愛好家も増えているそうです。 自転車は環境にも良く、有酸素運動でダイエットにもなるため、その良さが見直されているそうですよ。 また、世界の国では日本の「ママチャリ」人気が高まっているのだとか！ ママチャリは値段が安いのに加え、実用的で丈夫と高く評価されていて輸出も結構増えているそうです。 とはいえ、自転車は危険が付きもの。 ルールを守って安全に利用したいものです。

院長 神原正悟



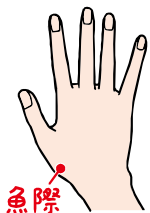
ツボを探してみよう

魚際（ぎょさい）

魚際は手の親指の根元の下にあるツボです。

ツボの見つけ方

親指の付け根から手首までの真ん中にあり、**手のひらと手の甲の境目**に位置しています。



魚際

治療の効果

このツボは**胃腸や肝臓と関係が深い**ため、**暴飲暴食で胃腸や肝臓の調子を崩してしまったときや、体が疲れているときに刺激**すると効果が現れるでしょう。

スタッフ伊藤の

ボランティア レポート



「ふれあいサロン ピョピョ」ではルネッサンスダンスの練習をしていますが、今回は練習の中で登場するバレエ用語をご紹介します。

バレエ用語ではフランス語が多く使われていますが、皆さんも耳にしたことがあるでは。

- ・プリエ：足を外側に向け、かがむ姿勢
- ・サンプル：単純な（~~英~~シンプル）
- ・ダブル：二重の（~~英~~ダブル）
- ・レヴェランス：バレエのお辞儀

語学の勉強にも♪

練習の様子はボランティアめぐろ特別号にも掲載されております。是非ご覧いただければと。

26 ふれあいサロン ピョピョ

体の緊張をほぐす運動をしたあと、ルネッサンスダンスの練習をしています。ステップは簡単ですが、曲によって組み合わせが変わるので、頭の体操にもなります。男性、女性、みんなで手をつなぎ楽しく一緒に踊りませんか？

● 第1・3（火） 14:00～16:00
● 日吉宅（南1-18-16）