うちトレ おうちでトレーニング 22

首・肩周りの ストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^^♪　今回は首・肩回りのストレッチ・トレーニングのご紹介です。スマートフォンやタブレットなどを見たり操作したりする機会が増えている現代では首や肩のこりがひどくなりがちです。姿勢が悪いと筋肉に負担がかかり固まってしまい、体調不良の原因にもなります。その場でお手軽にできるストレッチ・トレーニングになりますので是非やってみてください!!

①首・肩のストレッチ

【やり方】
1．写真１のように椅子に深く腰掛け、手を腰のあたりに当てます。
2．写真２のように手で頭をつかみ、斜め後ろにゆっくり引っ張ります。
3．10秒程度キープします。
4．左右交互に５回程度繰り返します。

【ポイント】
・反動は付けずにゆっくり行いましょう。
・力をいれすぎずに優しく行いましょう。

写真１

写真２

②肩のトレーニング

【やり方】
1．足を肩幅に開いて立ちます。
2．写真３のように両手の指同士を胸の前で組みます。
3．指が離れないように外側に引っ張り合います。
4．10秒程度キープします。

【ポイント】
・胸を張ってよい姿勢で行いましょう。
・引っ張る力加減によって強度が変わります。無理のない範囲で行いましょう。
※１セット10回程度で行い、慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。

写真３

保健センタートレーニングルーム利用のご案内

●時　間　月～金曜日　午前９時～午後５時（※祝日・年末年始を除く）
火曜日と木曜日のみ、午後８時まで利用可
●対　象　広野町民　　●料　金　無料
●持ち物　室内運動靴、タオル、飲み物（保健センター内に自動販売機はありません）
●注　意　新型コロナ感染症対策のため、利用人数を制限させていただくことがあります。
雨天の場合は事前に電話でご確認ください。
なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては利用を中止する場合があります。
問 広野町　保健センター　☎0240-27-3040

としょしつだより

4月18日は『よい歯の日』

1993（平成5）年に公益社団法人・日本歯科医師会が制定。歯科保健の啓発活動を目的としており、「よ（4）い（1）歯（8）」と読む語呂合わせからこの日に決定しました。

◇関連図書

歯はいのち！　気持ちよくかめて身体が楽になる整体入門
笠茂享久：著

健康はよく噛める理想的な噛み合わせからはじまります。歯を整体の見地から総合的に改善する方法を伝授。全身バランスを整え、内臓を活性化する画期的メゾットを紹介。

◇一般図書

日々憶測
ヨシタケシンスケ：著

日常の風景から派生したユーモアに、たっぷりの「ヨシタケ的憶測」を添えた『日々憶測』。年齢を問わず人気があるヨシタケさんが、日常の何気ないひとコマを独特の視点を絵と文で綴っています。

◇児童図書

カレーはあとのおたのしみ
シゲタサヤカ：作

はじまりは、１枚の紙きれだった…。カレーの匂いに魅せられて、カミナリたちが下りてきた。カレーを注文したのに出てきたのはハンバーグ!?
シゲタが愛する「ツノを持つ生き物」たちが活躍！

図書室休室日のお知らせ

4月

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						

5月

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	31			

■は休室日
開室時間：午前８時30分～午後５時15分

新着図書紹介

・ミツさんの宝物／天野来恵
・健康365　２月号／H&I

本のリクエスト・リサイクルについて

図書室では、利用者から本のリクエストを受け付けております。
また、ご家庭で不要となった本をリサイクル図書等として活用しております。
詳しくはスタッフまでお尋ねください。

寄贈本について

今回（令和５年２月１日～２月28日）は５名の方に寄贈頂きました。
登録２冊／リサイクル０冊・合計２冊
ありがとうございました。

問　広野町図書室　☎0240-27-3211　e-mail : hirono-library@abelia.ocn.ne.jp