

### 初詣



一月五日、六日と二見の御厨神社に行ってきました。御厨神社は、春には桜、夏には青々と下葉が、秋には紅葉、冬には梅の花が境内を彩ります。そんな昔から愛され続けられる神社での初詣、二日間とも天候に恵まれ参拝日和でした。車を降りて拝殿まで向かう皆さんの足取りは軽く拝殿に到着すると立派な門松が出迎えてくれました。一人一人願いを込めて、ずっしりと重たい鈴紐を振る姿がとても印象的でした。皆様とてもいい表情、いい笑顔でした。今年も皆様にとって良い一年になりますように。怪我無く元気に過ごせますように願っています。

まだまだ寒い日が続きますが、体調に気をつけて下さいね。  
今年もどうぞ宜しくお願いします

田中 麻衣



### ぜんざい作りました～



播磨デイのぜんざいには白玉団子が入っています。秘密は白玉粉を豆腐で混ぜて作ること！とっても柔らかくて食べやすいんです。

甘くて、あったかくて、とても美味しかったです。お手伝いしてくださった皆さんありがとうございました。

### 1月生まれの方々

おめでとう  
ございます

受験生 梅香る神社で 絵馬に願い書き  
紅梅白梅の 香りただよい 心癒され T・O  
寒くても 梅はきれいに 咲いてゐる  
ふきのとう 春が近くに やって来る  
節分で 豆をまきまき 鬼は外  
若人よ バレンタインの よろこびを K・I  
七草が 過ぎても 余震まだつづく  
正月も 過ぎ日は少し 長くなる  
初詣 天気めぐまれ 笑顔なお H・M

### ストレッチでますます健やかに

寒い季節は、ついつい部屋に閉じこもりがち。どうしても運動不足になってしまいます。硬くなった体の柔軟性をストレッチで取り戻しましょう。

#### ＜ストレッチの効果とは？＞

◆ 血液循環が良くなる・・・血行不良は肩こりや腰痛も引き起こします。ストレッチで予防しましょう。血液の温度により指なども温められるので、冷えの改善効果も。

◆ リラックスできる・・・ゆっくりとストレッチすることで、気持ちが落ち着くので安眠効果も期待できます。

◆ 可動域が大きくなる・・・ストレッチにより関節の可動域の制限も改善。その結果、靴下を履く時の動作がスムーズになることも。

#### ＜注意点＞

- 痛いところまで体を動かさない
- 反動をつけず、ゆっくり動かす
- 膝や腰などに痛みがでたらすぐに中止し専門家に相談する
- 支えの必要な運動時は支えのある環境で行う

#### ＜座ったままでできるストレッチ＞

##### ・首まわし

1. 首をゆっくり回す（右回しと左回し、三回ずつ）
2. 首を左右にゆっくりと倒す（左右交互に三回ずつ）

##### ・手首まわし

1. 両手を組んでくねくねと動かす
2. 右や左に交互に動かす

##### ・手の指、足の指のストレッチ

手を、思い切り開いたり閉じたりを繰り返す  
足の指を曲げる。足の指を思い切り開く。どちらも20～30回繰り返す

##### ・肩の上げ下げ

1. 背筋を伸ばし、肩甲骨を真ん中に寄せるようなイメージで肩を上げる
2. ゆっくりと肩をおろす（10～20回繰り返す）

##### ・もも上げ

1. 背筋をできるだけ伸ばして椅子に座る
2. 太ももを交互に上げ下げする（手は椅子の座面の座面を持って可。腕を振れる人は大きく振るといいでしょう。20～30回）



ストレッチは座ったままでも出来るものがたくさんあります  
ぜひご自宅でも続けてみて下さい

森井 理香

