

今月から始まりました「月刊あおぞら」皆様からの意見や情報を元に作成していきたいと思っております。ご協力よろしくお願いいたします!!

今月の体操 テーマ 肩こりを予防しましょう!



首が前になっていると首と頭の重さを支えるため肩甲骨と背中が硬くなり肩こりがしやすくなります

背中と肩甲骨を柔らかくしましょう!!
(いつも教室で"行っている体操"ですので、思い出しながらしてみてください!)

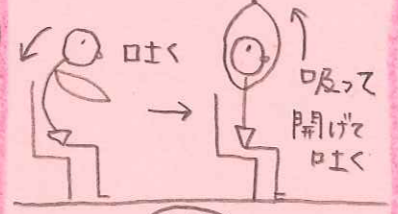
① 肩のストレッチ



10秒両方

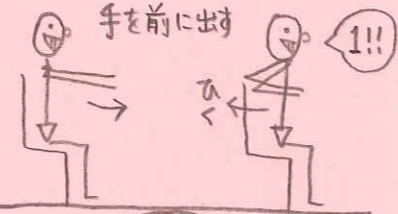
腕を反対へ伸ばす → 肩甲骨内側のストレッチです

② 猫背 → 深呼吸



3回
猫背 (肩甲骨を広げる) → 深呼吸 (肩甲骨を下方からひきしめる)

③ にこにこひきよせ



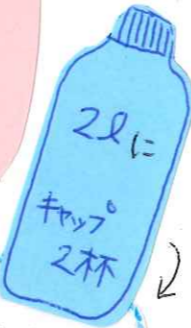
10回
笑顔(☺)で数える → 肩甲骨筋力アップ 体調UP!!

ノロウイルス インフルエンザ) 発生中!!

現在、各地で「ノロウイルス、インフルエンザ」が流行しています。手洗い・うがい・外出時のマスク着用はもちろんです。十分な加湿・休息・栄養に心がけましょう!!

自宅で作れる消毒液

調理器具など直接手で触れる部分を消毒する時。2Lの空のペットボトルに、ペットボトルキャップ2杯のハイターを入れ、そこに水を加え全容量を2Lにする。これで、できあがり! ただし、時間の経過とともに効果が減少しますのでなるべく一回一回作りましょう。



今月のい♥️や♥️し
蒸しタオル

濡らして絞ったタオルを電子レンジで1分程度温める。

- 肩こり → 肩・首の付け根やうなじ辺りにあてる
- 足首の疲れ → 両足首にあてる
- 鼻のムズムズ → 鼻にあてる
- 目の疲れ → 広げて適度に冷めたタオルをあてる

じっくり時間をかけて温めるのがポイントです!!

今月のレシピ
白菜の漬物

材料
白菜1本、スライスして水を切る
きゅうり2~3本、線切り
人参適量、線切り

調味分量
石砂糖 1カップ
酢 1カップ
塩 大さじ2
ゴマ油 大さじ2
しょうが 少々 } お好みで
レモン 少々

材料をよく混ぜてから、調味量を入れ全体をよく混ぜます。4~5時間でできあがり!
レシピ提供者 パンネム エビちゃん

☆今月のひとこと☆

さかのうえ 坂上
今年の私の目標は「ありがとう」色んな事に感謝して、時間や人、ものを大切にしていこうと思っております。いつも元気を下さる皆様にあ・り・か・と・う

渡平
「泣こかい、飛ほかい、泣こよか、ひとべ!!」私の1番好きな言葉です。ウジウジと考えるとほがらいる私の性格を少しでも変えられるよう日々、この言葉を胸に頑張っています!!

月木午前 コースより
レモン入りをいいただきました! さっぱりとおいしかったです。ごはんにもおつまみにもあいます。今月もがんばりましょう!

朝起きた時、一番に何を考えますか? 人は大抵「今日の予定」を考えるそうです。でも、これを「今日どんな風に過ごそうかと変えること」で1日を大切に過ごせるそうです。今日の私は、今日あった人全員に笑顔を作ります!!

<募集中>

旬の野菜・果物 など、いろいろな料理のレシピ
花(ガーデニング)、野菜の作り方(使いやすい道具、お好みの肥料など)
いに残る話、出来事など
その他、何でも教えて下さい!

☆今月のおすすめ☆

2月下旬は、「吉野公園」の梅と河津桜がきれいです。散歩へ行ってみませんか?