

あなたに寄り添い働きます！

ほかほか通信

vol.02

2023

発行：ほかぞの千晶

津山市河辺312-1

電話：090-8202-0726

ごあいさつ

9月定例会が閉会いたしました。今回の一般質問の内容は裏面に掲載しております。まだまだ、皆様のお声を市政へ届ききれておりませんが、引き続き研鑽を重ね市政へ反映してまいります。

酷暑の日々が過ぎ、急激な温度変化に体調を崩される方もいらっしゃるようです。どうか皆様、工夫をされて冬にお備えください。



はじめての
「つやま自然のふしぎ館」にて

鶴山公園・三の丸

女子トイレ1基洋式化



本年度6月定例市議会で一般質問し、「鶴山公園・三の丸女子トイレ1基を洋式化する」と答弁いただいたトイレ工事が終わったと聞き、9月に入って現地確認に行ってきました。

市民の皆様、観光客の方に気持ちよく散策して頂けることと思います。

関係者の皆様のご尽力に、心より感謝いたします。

ほかぞの千晶の気になる情報

2023/10/01公明新聞より抜粋

健康なくびれボディーに

「お尻ほぐし」の方法



①

ボールを右のお尻の外側の上にある筋肉に当てるようにして上に乗ります。左のお尻を上げ、背中を伸ばしたまま、右のお尻にボールを乗せ、圧を掛けます。おへそは斜め上に向けます。



②

(可能な人のみ) ①の体勢で、右足首を左膝に乗せ、ボールをしっかり沈ませて上下に転がすと、深部まで圧が掛かってほぐし効果がUPします。左右各90秒かけて行ってください。

骨盤周りの筋肉が縮むと、内臓の位置が下がり、腸が押しつぶされた状態になります。その結果、消化・吸収がうまくいかず、便秘になり、老廃物をため込みやすくなります。

また、血流も悪くなり、代謝が落ちるので、太りやすくなります。

理想の「くびれボディー」になるには、まず、骨盤周りやお尻周りの筋肉をほぐすことが最も大事です。

——ほぐす方法を教えてください。

専用のボール(テニスボールで代用可)を使った「お尻ほぐし」を紹介します【イラスト参照】。これは腰痛や反り腰、垂れ尻にも効果があります。ボールは筋肉に当て、骨の上には当てないように注意して行ってください。

中でも、ほぐすことは、血行が良くなり、体も楽になるので運動初心者にもおすすめです。

一日5分でもいいので、生活の中に習慣として取り入れ、自分をケアできる人生、自分で自分を美しくする人生を過ごしてください。