

芽吹かせる。春のつどい

日 5月2日(金) 会場 ザ マグリット
(岡山市北区丸の内1-5-8)

会費 5,000円
(第二部のみ有料 食事、ドリンク飲み放題 ※アルコール有)

第一部 講演会 17:00~19:00 (15分休憩、15分質疑応答)
親子で考える 今から始めよう
成功する賃貸経営の相続税対策
講師:齋藤 司幸 先生

Special Event

第二部 懇親会 19:00~
スペシャルイベント「二世のための婚活交流会」

つばめガス正会員
一般社団法人 サポートヒルズ 主催イベント
お問い合わせは つばめガスまで
086-263-6666

肩こり解消法・予防法

肩こりや、肩こりからくる頭痛に悩まされてはいませんか？肩こりがとれないと毎日つらいですよ。岡山市東区にお住まいのK様より、リクエストをいただきました簡単な肩こり解消法や予防法を紹介します。



1 姿勢や歩き

正しい姿勢と歩き方を心がけることは、肩こりの予防や改善・解消の第一歩。横から見ると背骨が縦長のゆるやかなS字型になっている状態が正しい姿勢です。おしりを若干引き締めるように意識した上で、頭のとっぺんが上方向に引っ張られている」という状態をイメージするといいですよ。正しい歩き方のポイントは、上半身があまりぶれないように、腰を重心にすることを心がけ、まっすぐ前を見て歩くということ。かかとからスムーズに着地して足の裏全体で地面を踏み、地面を蹴り出す時は「親指のつけ根」で蹴り出すことを意識しましょう。



2 日常動作の改善

肩こり改善・解消のための日常動作において、特に重視すべきポイントは2つ。長時間同じ姿勢をとり続けないうことと、だらっとした姿勢をとらず、正しい姿勢を常に意識するという事です。デスクワーク等でどうしても同じ姿勢を長時間続けがちな人は、1時間に1回軽く伸び運動をするなど、ちょっとした動きを取り入れるようにしましょう。伸び運動のあと、肩を軽く回すなどすると、より効果的です。



3 座ったままでできるエクササイズ

仕事中でもできるエクササイズを紹介します。イスに座って背筋を伸ばした状態で、肩を思いきりすくめます。「耳に肩をつける」というくらいの意識で、グッとすくめて下さい。そして脱力して肩をストンと落とすと同時に、息を吐き出します。これを5~10回繰り返しましょう。これで肩全体の筋肉の緊張をほぐします。次に、指先で肩を触るようにして、その状態でヒジをできるだけ大きく、内回りに10回、外回りに10回、ゆっくりと回しましょう。筋肉ほぐしと血行改善に特に効果的！



4 食生活の見直し

最後に食生活から肩こりを改善しましょう。肩こりにはビタミンB1、ビタミンEなどが効果的といわれています。具体的には梅干、柑橘類、大豆製品、うなぎ、かぼちゃ、豚肉、レバー、わかめ等です。ただし、いくら体に良い食材といっても、毎日同じ食材、偏ったメニューになるのは避けましょう。

眠っている 不動産



お譲りください
つばめガス株式会社 不動産事業部
☎ 086-263-6665

お気軽にお問い合わせ下さい

いちご狩り特集

岡山市サウスヴィレッジ

~6月上旬

所/岡山県岡山市南区片岡2468
交/瀬戸中央自動車道水島ICから
北東へ約18分
時/9:00~17:00
予/要予約
問/086-362-5550



■~5/8まで大人(小学生以上)1600円、小人1300円。
5/9~大人(小学生以上)1300円、小人1000円。
40分の食べ放題。粒の大きさと甘さが自慢のあきひめ、
早生でさわやかな甘みの かおりの が楽しめる。

西山ファーム

~6月上旬

所/岡山県赤磐市仁堀東1077
交/山陽自動車道山陽ICから約30分
時/9:00~16:00
予/要予約
問/090-7548-0747



■~5/10まで大人(9才から)1400円、小人1000円。 5/11
~大人(9才から)1000円、小人600円。その場で食べられる
イチゴは、あきひめ、紅ほっぺ、さがほのかの全3種類。

安原観光いちご園

~5月上旬

所/岡山県倉敷市早高433
交/瀬戸中央自動車道早島ICから約10分
時/10:00~イチゴがなくなり次第終了
予/予約不要 ※基本は先着順
問/086-482-0990



■大人1500円、小学生1300円、幼児(2歳以上小学生未満)700円。40分の食べ放題。水耕栽培で育てられているため果実が地面に着かず、綺麗な状態のイチゴが食べられる。

立花いちご農園

~6月

所/広島県福山市芦田町福田75
交/福山東ICより車で約25分。
時/10:00~15:00
予/要予約
問/090-7376-6622



■大人(中学生以上)1300円、小学生1000円、3才以上700円。
40分の食べ放題。果実が大粒で甘いだけでなく、程よい酸味もありバランスが絶妙な紅ほっぺが楽しめる。