

お風呂のなかで

体ほぐしストレッチ

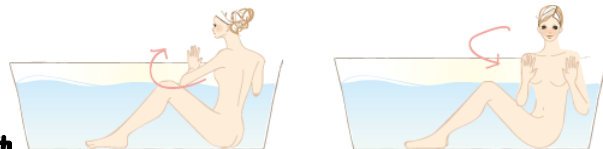
お湯につかったままストレッチをすると、通常の入浴以上の血行促進が期待できます。ストレッチをするときは36℃～39℃の全身浴で、週2～3回がおすすめ。

1 肩まわしストレッチ

右手の指先で右肩に触れ、肩を中心に右腕を前に5周、大きく円を描くように回します。腕が後ろにあるときに鼻から息を吸い、前に出したときに口から息を吐く。左腕も同様に前後5周ずつ回します。このとき水面から腕が出てOK!

2 からだひねりストレッチ

1. ひざを曲げて座り、ゆっくりと上半身を右横にひねり、バスタブの側面を両手でタッチ。10秒間キープします。
 2. ゆっくりと正面に戻り、同じように左横にひねって10秒間キープ。これを交互に4回ずつ行います。
- ※腰からしっかりひねることが大切です。おしりや足裏が浮いてないかcheck!

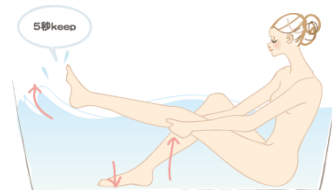


3 合掌の前後運動

胸を張って背中を浴槽につけ、両手をあわせて合掌のポーズに。ひじから手首までは水平にし、手首を軸に前後ゆっくりと倒します。手前に倒したときに鼻から息を吸い、前方に倒した時に口から息を吐きます。前後15回ずつ繰り返してください。

4 足あげストレッチ

ひざを曲げて座り、ひざ下で両手を組む。右足をゆっくり上げて水面から出し、5秒間キープ。続けて左足も行い、これを4回ずつ繰り返す。ひざが曲がらないようにピンと伸ばそう。伸ばさないほうの足裏は浮かないように。



【参考】花王HP

つばめTV!

2/7(土)につばめガス本社にて料理教室が開催されました!

バレンタインが近かったこともあり、**ガトーショコラ・オ・フランボワーズ**をつくりました。

トッピングだけでなく、贅沢にガトーショコラの生地にもフランボワーズを混ぜ込みました。濃厚なガトーショコラと甘酸っぱいフランボワーズの相性はもちろん抜群! 部屋中、甘くていい香りに包まれました。1人1台ずつ作っていただき、お持ち帰りいただきました。今回はじめてのケーキ教室でしたが、雰囲気良く皆様楽しそうでした。



次回の料理教室は5月30日の予定です。詳しくは表面をご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております。



QRコードの読み取り または 検索!



つばめTV ガトーショコラ



イチゴ狩り特集

山田養蜂場 みつばち農園 ~5/31(日)

所/岡山県苫田郡鏡野町塚谷785-1
交/中国自動車道院庄ICから約20分
時/10:00~16:00
問/0868-54-5515



■5月11日(月)まで: 大人1850円、小学生1540円、幼児(3歳以上)930円。
5月12日(火)から: 大人1240円、小学生1030円、幼児(3歳以上)520円。
8種類のイチゴが楽しめる。30分食べ放題で持ち帰りは不可。要予約。隣のショップではハチミツの試食もできる。

おかやまファーマーズマーケット ノースヴィレッジ ~6/30(火)

所/岡山県勝田郡勝央町岡1100
交/中国自動車道美作ICから約5分
時/10:00~15:00
(受付:10時~12時、13時~15時)
問/090-4146-8041



■大人1500円、小学生1300円、幼児(3歳~小学生未満)700円。
要予約で50分食べ放題。持ち帰り可 100g200円。
平均糖度が12から13度と甘みたっぷりの紅ほっぺや、白い果肉が特徴のさがほのか、あきひめを栽培。

果実の森公園

~5月下旬

所/広島県三原市大和町大草75-28
交/山陽自動車道河内ICから約30分
時/10:00~16:00
問/0847-34-0005



■大人1900円、小学生1400円、幼児900円。受付は9:00から開始し、開場は10:00。30分食べ放題で持ち帰りは不可。予約不要で楽しめる。完熟イチゴがなくなり次第終了になる。紅ほっぺやさちのかなどのイチゴをたっぷり使った、いちごのアイス300円もおすすめ。

★イチゴ狩りのポイント★

🍓 必ず事前に連絡を

予約必須の場合はもちろんのこと、予約が必要のない場合もいちごの生育状態を聞くために現地へ電話をしてみよう。

🍓 わらい目は午前中!

イチゴに限らず、収穫物は朝摘みがいいと言われてる。また夕方になるとイチゴがなくなり閉園してしまう農場もあるので、午前中に訪れるのが基本!

🍓 大きなイチゴばかり...?

とかく大きなイチゴを食べたくなるが、ちょっと待って! サイズが大きいということはすぐにお腹がいっぱいになってしまうということ。1カ所の農場で複数の種類が食べられる場合などは小さいイチゴをたくさん食べるのもひとつの楽しみ方!

🍓 服装に注意

ハウスの中は気温が高いので、汗だくにならないようすぐに薄着になれる服装で楽しもう。ヒールは避け、スニーカーなど汚れてもいい靴がおすすめ。