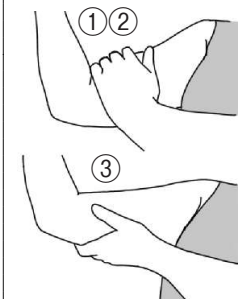


＜二の腕の代謝チェック＞



- ①椅子に座って（正座をしてもよい）、右腕の前側（力こぶのあたり）に左手を当てる。
 - ②皮膚の温度を確認しながら、ゆっくりほぐす。
 - ③右腕の後ろ側、二の腕（振袖の部分）の皮膚の温度を確認しながら、ゆっくりほぐす。
 - ④同様に左腕も行う。
- ※腕の前側より後ろ側の方が冷えていませんか？冷えている部分は筋肉が十分に使われず、血流や代謝が低下している可能性があります。エクササイズの前後で比べましょう。

4. 二の腕すっきり、冷え予防

二の腕は年齢とともにたるみやすく、気になる部分の一つです。肩や腕をしっかり動かしながら、二の腕の筋肉（上腕三頭筋）を効率よく鍛えましょう。腕のつけ根から動きをよくすることで、腕全

体がすっきりした印象になります。二の腕の筋肉を動かすことで血流がよくなり、冷え予防につながります。これから薄着の季節。毎日少しずつ続けて、引き締まった二の腕を目指しましょう。

〈月1回〉

健康★体操

すっきり 若々しく

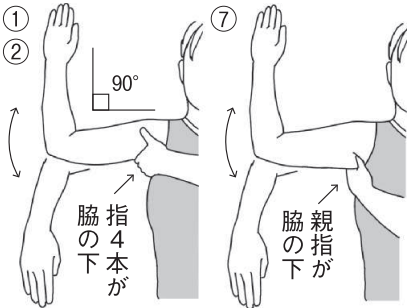
理学療法士
寺岡 かおり



てらおかかおり
博士（公衆衛生学）、
筑波大学客員研究員、
理学療法士養成大学教
員、第30回日本老年医
学会優秀論文賞受賞

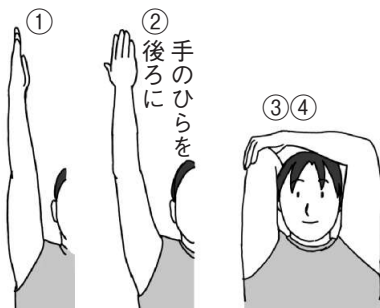
1. 付け根をほぐしながら動かす

- ①右腕を横に伸ばしてから肘を90度に曲げ、指先を上に向ける。
- ②反対の手の指4本を脇の下に入れ、親指で前側を軽くつかむ。
- ③息を吸う。
- ④息を吐きながら、指先をゆっくり下に向ける。
- ⑤息を吸いながら、指先を上に戻す。
- ⑥③～⑤を3回繰り返す。
- ⑦親指を脇の下に差し込み、指4本で脇の後ろ側をつかみ、同様に③～⑤を3回繰り返す。
- ⑧左腕も同様に行う



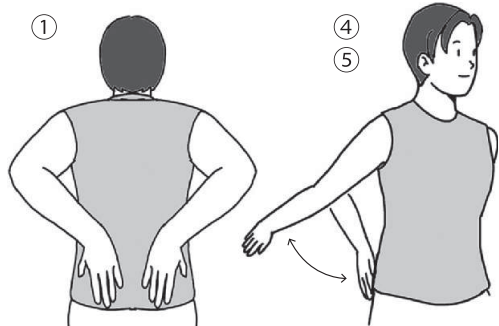
2. 脇の下～肩まわりのストレッチ

- ①右腕を肘を伸ばしたまま頭の上まで上げる（できれば耳の後ろまで）。
 - ②手のひらを後ろの壁に向ける（※重要）。
 - ③肘を曲げ、指先が肩甲骨に届くように脇の下を伸ばす。
 - ④反対の手で肘を頭の後ろへゆっくり引く。
 - ⑤5秒間キープする。
 - ⑥左腕も同様に行う。
- ※肩がすくまないように注意し、脇の下から二の腕にかけて伸びていることを感じながら行いましょう。



3. 振袖肉の引き締め

- ①両手を腰のやや後ろにつく。
- ②右腕を背中の中へ引き、肘を伸ばしたまま少し持ち上げる。
- ③肘の上（二の腕）の筋肉が縮むのを感じる。
- ④息を吐きながら肘をゆっくり曲げる（胸は正面のまま）。
- ⑤息を吸いながら肘を伸ばす。
- ⑥④～⑤を3回繰り返す。
- ⑦左腕も同様に行う。



ホットラインの投稿は編集部メールアドレス s-press@shinfujin.gr.jp へ

ホ ッ ト ラ イ ン

北海道

ミサイル配備反対
レッドアクション



長射程ミサイル7碗の実物大です▲北海道

【旭川支部 高橋睦美】
戦後日本が築き上げて

きた「平和国家」を次々と壊していく高市政権に危機感を覚え、支部では「レッドアクション」を市内中のスーパー前で展開しています。
上富良野に長射程ミサイルが配備予定で、旭川近文台分屯地には弾薬庫3棟が新設予定です。弾薬庫がある場所は住宅街に近いにも関わらず、今津市長は「防衛局に市民説明会を求めない」と議会会で回答しています。
私たちのミサイル配備反対、弾薬庫はいらないの声を実物大のミサイルのタペストリーを持つ



カラフルなうちわができました▲静岡

て、危険を市民に知らせています。
この行動は当面月数回続けていく予定です。

静岡

予告通り
うちわ作り

【磐田支部フビット班】

千葉みつ子】6月20日号のホットラインで「うちわ作りします」と宣言したフビット班。班長さんも「1日じゃ大変だから」と臨時班会を開き、2回目の今日たくさんのお友達が完成しました。
「憲法守ろう」や「9条しか勝たん」「軍拡しすぎて滅！」などいろいろな言葉をに入れて「滅！」ポーズも練習しました。
裏面は和紙の絞りを入れたものを貼りおしやれに、来月の母親大会にはみんなで持って参加します。

神奈川

フォーを囲んで
平和を語り合う



ベトナム料理を囲んで▲神奈川

つてきた一宮さんから聞いた、ベトナムの歴史に根付いたベトナム文化IIとにかく徹底的に議論を尽くし、納得した上で合意を得ていくIIに感心しながら、フォー（汁麺料理）とベトナムせんざい（緑豆をつぶしたものに松の実やなつめ、ココナツの汁がかかっている）を食べました。エスニックな香りに包まれて、心はインドシナ半島に。

大分

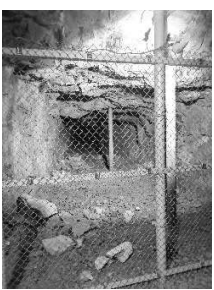
待望の
無言館ツアーへ

【別府支部さくら班 豊田晴子】事前学習やツアー会議を重ね、小組の仲間との長野県への平和学習ツアーが実現しました。1日目、別府出発は朝の6時、大分空港から羽田空港、東京駅から新幹線で上田駅へ。7時間38分！2日目、待ちに待った戦没画学生慰霊美術館「無言館」へ。戦没画学生の残された絵も素晴らしいけど、私は、絵に残された家族の言葉が心に残っています。3日目は、松代大本営の記憶と記録を平和のために語り継ぐ「松代大本

【茅ヶ崎支部ひばり班 八巻美知子】6月24日、南湖公民館で、ひばり、柳島、浜見平班会員の「ベトナム料理フォー」を囲んで平和を語り合う会を開き、20人が参加しました。

4月末に、ハノイに行

平和を願う新婦人の旅だからこそ、実現できた行程で、これまでの生き方を学ぶことのできた旅でもありました。



生き方を学ぶ旅に▲大分