道

2026・10・28

通信　No 1902



キンモクセイ

本日の練習　6時30分～　**岡野中学音楽室**　小坂先生　二宮先生
　ウチョ―ス　サマラの町よ　もしもヴォルガが逆流したら　他
11/1(日)　13 時～17 時　**市従会館**　小坂先生
　3 部　全曲　楽譜持参下さい
11/4(水)練習　6 時 30 分～　**岡野中学音楽室**　清水先生　小坂先生
　さくら　花　他

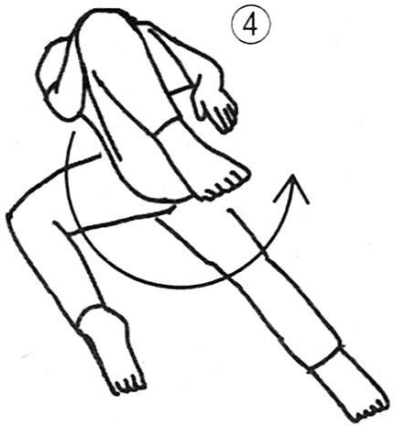
年齢を重ねると身体のあちこちが固くなってしまいますね。朝起きると身体が痛いですよね。過日私の兄は、自宅の 2 階の階段から転落して頭部と背骨を骨折し帰らぬ人となりました。享年 88 歳。股関節を柔らかくすることは転倒防止に効果的です。毎朝起床して、立ち上がる前に股関節を柔らかくして起きてみてください。寒くなるこれからはこれだけでも暖かくなります。元気で歌い続けましょう～。(朝倉)

1、股関節の柔軟性アップ

①両脚をそろえて仰向けに寝る。
②右膝を両手で抱え、息を吐きながら太ももをお腹に近づけ、お尻の筋肉を伸ばす。
③右手を右膝に添え、左手で左の骨盤を上から押さえる（※1）。
④右膝を大きく外側へ開き、下から内側を通って胸の前まで戻す。
⑤脚の付け根から大きな円を描くように、呼吸に合わせて3回まわす。反対回しも3回行う。
⑥左側も同様に行う。
※1 骨盤が一緒に動かないよう、反対側の骨盤を手でしっかり押さえましょう。







今後の会議予定　運営委員会　11月4日(水)　午後 3 時～　県民サポートセンター