



今月の
テーマ

時短テクニック

あなたが普段、
工夫している時短テクニックを
教えてください。

組合員さん
のおしゃべり場



- ごはんを炊くついでにビニール袋にじゃがいも、にんじんを1cmくらいに切って入れ、炊きあがったら袋を取り出して、袋の上から潰します。マヨネーズやハムなどを入れ袋の中で混ぜるとポテトサラダが作れます。
(飛騨市 あさがおさん)
- お皿の準備もバカにならないので、仕切りのあるワンプレートで食事を出すことが増えました。洗い物も準備も楽です。
(岐阜市 によさん)
- 夜ご飯の献立は、ご飯、味噌汁、納豆は固定であとはおかずを1、2品と決めています。考える手間がだいぶ省けるし、洗い物も決まっているのでラクです。(岐阜市 あやぼさん)
- 洗濯や食器洗いはタイマーにして夜中に済ませます。
(郡上市 花粉症!?さん)
- 洗い物を極力減らすために、調味料の漬け込みや、ハンバーグなどはポリ袋の中で調理しています。茹でるものは大体シリコンスチーマーに入れてレンジでチン。
(羽島市 めたぼうさばんださん)
- 朝ごはんを作るついでに夕飯に使う野菜等を洗い、切っておきます。そこまでやっただけで夕飯の準備は水を使わずすぐに火を通せ、楽です。(各務原市 ピースさん)
- 生協商品の活用です。冷凍野菜は一手間だけですぐにおかずが作れるので助かっています。
(関市 pomさん)

- 週末まとめて食材を買い、下ごしらえをして小分けにして冷凍しておくとき短につながります。「焼魚は下味をつけたまま冷凍」、「エビは殻や背ワタを取り除き切り込みを入れておく」などすぐ使える状態にしておきます。
(岐阜市 みこりんさん)
- 洗濯機を2回以上まわす時は、ハンガーにかける大きいものと、洗濯ピンチに吊るす細かいものを分けて、まわします。大きさが分かれていると作業しやすく、時短になります。
(岐阜市 まりさん)
- オールインワンジェルは朝のお化粧が時短できます。(可児市 あいあいキッズさん)
- 我が家は各自mヨキッチンタイマーを持っています。料理にはもちろん、ちよつと昼寝をしたい時など、タイマーをセットして時間管理したい時こまめに利用しています。子どもたちも勉強やゲームの休憩時間を自分でセッとして活用しています。
(北方町 ぶんぶんさん)
- 歯磨きしながら足踏みをする、コピーを待つ間肩こり体操をする、信号待ちでハンドクリームを塗るなどです。
(岐阜市 KAZUさん)
- 床に物をおかないようにしています。床に物がないと見た目もスッキリ、掃除も簡単です。
(羽島市 うららさん)

教えて先生! 健康講座

今月のテーマ

頑張らない運動術

ー 機能改善と健康づくり ー



今月の先生紹介

いわき ひろみ
岩木 博美氏

株式会社サンライトフィットネス代表
取締役
日本健康運動指導士会 岐阜県理事/
看護師

FMぎふ毎週火曜日12時49分～
コープぎふ「おとなの健康大学ラジオ」放送中!

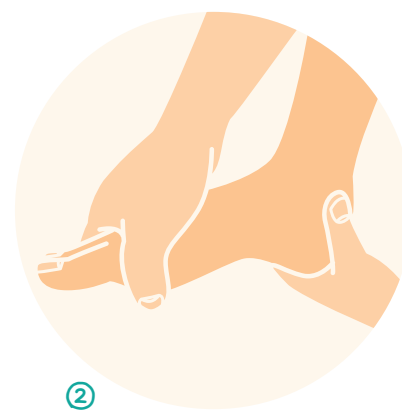
「運動は身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと考えてしまうと、敷居が高くて、なかなか始められないかもしれません。ですが運動が簡単で、身体を緩め心もリラックスできるものだったらどうでしょうか? はじめてみたくなりませんか?

足首の運動で腰の負担を軽減

今回は、足首を回す体操を紹介いたします。足首が硬いとしつかりと地面に足がつけられず、身体のごどこかに無理が出て、本来の身体の機能を十分発揮できないとも言われています。また歩く際、足の裏が地面に着地するときの衝撃が膝や腰に直接かかりやすくなるため、足首の硬さは腰痛や膝痛と非常に関係が深いのです。

足首を柔らかくすると、足裏全体で地面を踏みやすくなり、腰に負担をかけていた姿勢が正せると考えられます。足首をストレッチしたり回すだけで、腰がほぐれやすくなります。

スーパースロー足首回しで腰楽体操



②



③

- ① 床や椅子に座り、右足を手前に引き寄せ左膝の上ののせます。
- ② 右手を右足の甲側にあて、足裏前方の指の付根(膨らんだ部分)を掴みます。左手は右足の踵を持ちます。
かかと
- ③ 両手を使って足首にストレッチをかけながら、1周につき30秒程度かけながら大きく丁寧に回します。反対側にも回します。

反対の足も行ってみましょう。
腰の張りを感じたときはもちろん、毎日行くと腰のほぐれに効果的です。



片足を回し終わったら、
前屈チェックをしてみましょう。

立ち上がり上半身を前に倒していきます。
足首を回した側の腰はどうですか? 柔らかくほぐれた感じがしませんか?
回した足首側の手の方が、床に近くなっていますか?

発信往来

はっしんおうらい

● 愛犬が脱走! 愛護センターから譲り受けた子ですが、大きな音、人間が苦手。家の工事中に脱走しました。今までどんな人生だったんだろう...と追いかけて捕まえました。今度は幸せな第2の人生にしようねと、誓った日になりました。(関市 みいこさん)

● 先日、孫と二緒に世界淡水魚園水族館アクア・トビぎふに行きました。いろいろな魚の他にカピバラもいて、餌やりもできますよ。とても可愛かったです。



(各務原市 かとひろさん)

● もうすぐ1歳。鯉のぼりより大きくなーれ!



(羽島市 ちーまさん)

職場の中で少々浮き気味の私。タイミング悪く注意され凹むことも。
コープぎふ多治見店の駐車場横の桜の小道を通り、気分が少し明るくなりました。春は最高!! | 多治見市 ゴリ子さん |



4月号のしゃべっChao!「この春、始めたいこと」を読んで、私も躊躇していた読み聞かせボランティアをはじめることになりました。いつまでも刺激を求めて!! が、今年の目標にもなりました。 | 各務原市 かずよちゃんさん |

