

家庭数

PTA会員の皆様

国立第二中学校 PTA 会長

環境総合委員会代表

10月とは思えないような暑い日が続きましたが、急に冬が近づいてきました。PTA会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。度重なる緊急事態宣言に大きな不安を抱えながら、耐えに耐えて来た私たち、疲れが出てくる季節ですので、ここでぜひ来たる流感に備えて自己免疫を強化していきましょう♪ 防災やレジャーなどでも役立つ技もご紹介します、是非一度お試し下さい。備えあれば憂い無し♪ 大切な人たちと、よりよい時間をお過ごしください。。。

★老若男女“目指せ鎖骨美人♪”

鎖骨マッサージして胸が開くと肩周りの緊張がほぐれる
背筋が伸びる
顔色よくなる

頭
頭が張っているとカチコチ頭は!!
ホットタオルのせてゆるめようよ

お出かけ前は
鏡に向かって 全カスマイル
よく眠れた日はスッキリが自慢
免疫アップよ
集中力アップよ
睡眠は
クズリ

肩こり、頭痛、めまいなど
とりやもうもりだくさの不言図のもと!!
頭とせつぞホットタオルよぞ 長万よ

★ZOOMや写真撮りの前に
オススメ!!

あなどるなかれ!!
鎖骨まわりのコリをほぐすと美人になる!!
姿勢が良くなり、顔色も(ちわん)明るくよ
小顔効果もググ

前かがみが多いと圧迫されて呼吸しにくい
鎖骨まわりが固くなり、
運動している肩甲骨まわりに負担が!!
そして首もこり、頭痛なども...

肩こり、風邪
この腕のたるみ
肩、五ヶ所
ワキ下に入れて
円を描くようにマッサージ

- やってみよう♪
鎖骨美人メニュー
- ① 背あじ伸ばして腕を回す
肩に手をそえてゆっくり後ろに5回
 - ② 鎖骨のすぐ下をぐ(握り拳)で
内からタトへぐりぐりマッサージ
 - ③ 凝っているところがあつたら指で
強めに押せて、腕をゆくり上下に
動かすと じわ〜と心地良くなる
 - ④ このあたりも げっごうコリコリになるま〜



今日も一日お疲れさまの
寝る前にごほうび
指のこの水
踵巾を絞るように
足指から踵までを
もみながらスライド!

いつまでも足を健康に保つために
踵巾しぼりマッサージがおススメ(へへ)

たった3分間で体がホッとする...
アイコ式リラクゼーション
マッサージ!!

マッサージ考案者の狩野愛子さん
東日本大震災後、被災地を毎年訪問して多
くの方々の心身を癒しています。
独自のマッサージ法を動画配信していま
すので、ぜひチェックしてみてください!

ハンドパワーです... 手の平のあたたかさは、人のじもイ本も
リラックスさせる力があります。身近な方とホッとあつ時間を...

① ◎肩甲骨の真ん中に両手を置く
(これからマッサージさせていただきますの気持ちを含める)

② ◎背中全体の軽擦(軽くさする事)
イ 背骨より両側1cm外側の位置を上下に軽擦
ロ 肩甲骨の所を上下軽擦
ハ 両脇を通り肩まで上下軽擦
ニ 肩から肘まで上下軽擦

③
イ 肩と首すじのつけ根を軽擦
ロ 首すじを軽擦
ハ 肩もみ (5~6回)
ニ 肩、背中全体をパツテング

④-1 ◎ 首の真ん中から左右へ払う
④-2 ◎ 首のポコッと出ている骨に両親指をつけて
肩をせさく包み込むように手を置く
(マッサージをさせて頂きありがとうございましたという
気持ちを込め自分の呼吸を整える)

♪聞いてみた②我が家2中9中物O先生のストレス発散方法♪

「そりゃあ、〇〇」でしょうよ大人はね、
いや本当のところはね、天をあおいで太陽をあびる!!
これに尽きます。ワオキツネザルのように充電できる心

♪本専会を聞いてみた②お母さんたちのストレス発散方法♪

- ★ハンドメイド小物作り
- ★ギター
- ★塗り絵
- ★ボウリング
- ★お菓子作り
- ★99(9) 土手ぞ夕陽に向かって... 日4が etc.

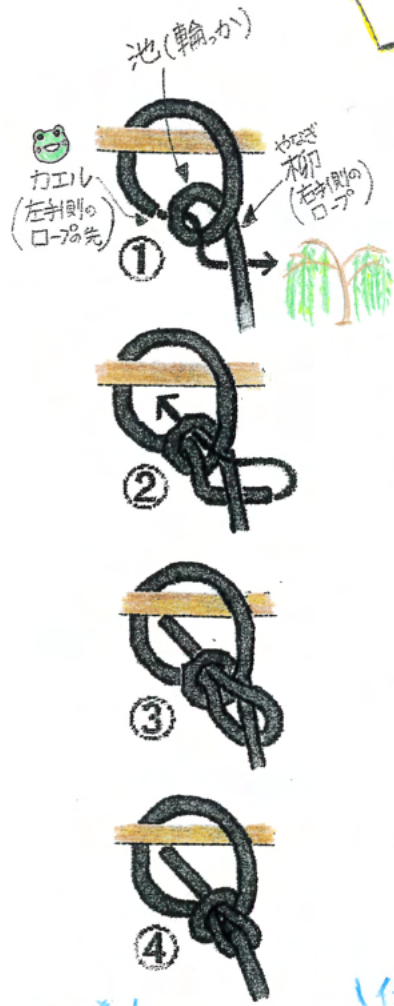


防災の秋、みんなでやってみよう

～昨日、想定外の災害が多発していますが、「備えあれば憂いなし」という事で
小さな事からコツコツと、今、できる事を
増やしてませんか？～

すぐに使えるロープワーク編

もやい結び

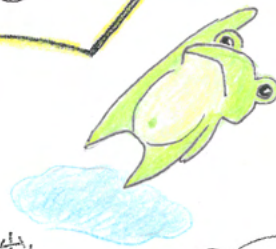


まず ①のように輪かをつくります。
そして、左手側のロープの先を輪かの下から出し、
右手側のロープの下をくぐらせます。

次に、左手側のロープの先を
①でつくれた輪かの中に戻します。

最後に、右手側のロープと
左手側のロープの先を引、張り合います。

もやい結びの完成です！



知っている人は
キャンプや災害
普段の生活でも
必ず、役立ちます



♪かえるのうた替え歌 ～ロープワークもやい結びバージョン～ ♪

かえるのうたが (おいけをつくります)
きこえてくるよ (かえるが池からヒョン)
クワクワ (やなぎの)
ケケケケケケ (しーたをとあて)
クワクワ (かえります)



ホリ袋で作るCooking!

簡単ごはん
の作り方



★ホリ袋で湯煎する調理法は「洗い物が
少なくすむので災害時にも役に立ちます。～「ホリCook」より引用～

用意する道具

鍋、皿
カセットコンロ、カセットボンバ
ホリ袋 (高密度ポリエチレンとい
う表示のある食品用)

材料 (約2人分)

米 1カップ (180ml) 無洗米の場合、
水 1.2カップ (200ml) 水1カップで

※ 1袋には2人分の量まで
水加減はお好みで調整して下さい。

作り方

浸水
30分



湯煎
30分



ほぐす



タオル

- ① 米と水をホリ袋に入れ、
真空になるように空気を抜きながら、
ホリ袋の端をきつく縛る。
- ② 鍋に皿を敷く。
6～7分目まで水を入れ、湯を沸かす。
鍋肌にふれないように、そと①を入れる。
再沸騰後、弱火にし、沸騰を保つ程度
に調整する。フタを使う時は少しずらして。
- ③ やけどに気をつけて鍋から取り出し、
タオルの上において、封を切る。
ほぐして出来上がり。

おいしく簡単にできますのでお試しください。

※ インターネットで「ホリCook」と検索すると、くわしく見る事ができます。
ご参考にして下さい。