

えがおのたねとき



トピック



歩き方が変わると 生き方が変わる！？ Walking !

こんなお悩みはないですか？

猫背が気になる、〇脚が気になる、ぽっこりお腹が気になる、骨盤のゆがみが気になる、腰痛、肩こりを何とかしたい、便秘、疲れやすい、長時間歩くのがつらい…。体の不調だけでストレスになり、辛いですよね。実は、これらは、私たちが何気なくやっている「歩く」で解消されます！ただ何万歩、何時間歩くということではなく、短い距離でも「正しい姿勢で歩く」ことが大切です。

皆さんの日頃の歩き方はいかがですか？

街中で歩いている人を見ていると、

- ・ペタペタ歩き
- ・頭が前に出て、猫背、反り腰
- ・腕は振らないか、振っても前にちょっと振る程度

といった方を多く見かけます。

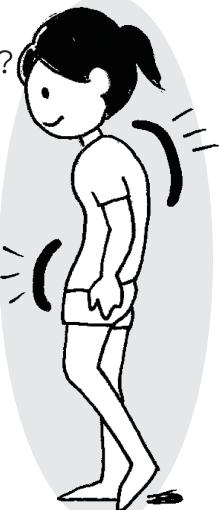
日常でこういった歩き方をすることで、

- ・転びやすくなる
- ・首凝り、肩凝り、そこから頭痛
- ・腕が前にくると、肋骨を圧迫し呼吸が浅くなるだけではなく、腸が下がり、ぽっこりお腹

といったように、ご自分でご自分の体を痛めつけています。

でも、体はどうにか歪みを正そうと、健気に、首の位置を変えてみたり、骨盤の傾きを変えてみたり…。

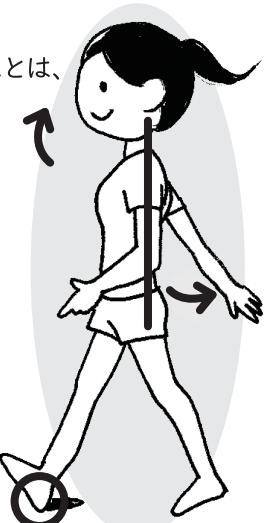
これらが体の痛みや不調になっていきます。



自分で自分の体をつくっているということは、自分で自分直しができるということ！

正しい歩き方のポイントは、

- ・かかとから着地
- ・頭と骨盤は一直線上の位置
- ・腕は後ろに振る



まずは、ご自身で、無理ない範囲で、正しい姿勢で歩くことを意識してみることから始めてみましょう！

体の不調が解消されると、本来向き合わなくて良いストレスからも解消されます。体が整うと呼吸が整い、メンタル面での改善や予防にもなります。

ただし、凝り固まった筋肉で、例えば猫背を改善しようと「正しい姿勢で～、背筋をピッ！」とやろうとすると、凝り固まった体にムチを打つように、腰を痛めたりします。

まずは凝り固まった筋肉をほぐし、目覚めさせてあげることからはじめます。

隙間時間やながら運動できてしまう、単純だけれど着実に効くエクササイズを知っておくことで、無理なく改善されるだけでなく、不調があった時の自分メンテナンスにも活用できます。

皆さんの歩き方はどうですか？



まずは今を知ることから、そして、正しい姿勢で歩くことを意識して、より良い人生を歩みましょう！



一般社団法人
日本姿勢改善ウォーキング協会
骨盤腸整ウォーキング
Japan Good Way of Walking Association



<https://walking-fukuoka.com/>



Lino 支援員の
笛木さん

[骨盤腸整ウォーキング]

Lino では、利用者さんに週 2 回、一般社団法人 日本姿勢改善ウォーキング協会の認定講師の私が、ウォーキングレッスンを実施しています。骨盤腸整ウォーキングといいます。今年のはじめ、保護者懇親会でも実施して好評でした。



知ってる？

エス・ディー・ジーズ 「SDGs」ってなあに？

持続可能な開発目標

SDGs（エス・ディー・ジーズ）とは、**Sustainable Development Goals**（持続可能な開発目標）の頭文字をとった略称です。2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193ヶ国が2016年から2030年までの15年間で達成するために掲げた、“持続可能でより良い世界を目指す”国際目標です。

合言葉は、地球上の～誰も置き去りにしない～(leave no one behind)というものです。

SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル（普遍的）なものであり、日本としても積極的に取り組んでいます。17のゴール・169のターゲットから構成されています。



社員研修の実施

6月下旬に「SDGsを自分ゴトする化ワークショップ」という職員研修をやりました。
講師はE-G-ON株式会社 代表の野末岳宏さん。

研修ではこの17のゴールのうち1,2個を選んで、自分がこの目標に対してできることを考えたり、発表しあったりしました。『自分ゴト』に落とし込むことで、一人ひとりが責任ある行動をとっていくことを意識するきっかけになりました。



みんなで遊んで手作りおやつとお茶でほっこり一息
楽しいおしゃべり悩みも気軽に相談
(個別相談も受け付けます)

対象：未就学のお子さんとその保護者

参加費：おやつ代100円 場所：きなこ

11月17日(火)・12月21日(火)・1月19日(火)

9:30~11:00

※駐車場は狭いので、申し込み時にご確認下さい。

私たちえがおのたねは、現在、正会員18名、賛助会員60名です。充実した施設運営のため、新規の正会員・賛助会員を募集しています。ぜひ皆様のお力添えをお願いします。

H P・メール・お電話にてお知らせください。

会員・賛助会員の方には、季節ごとのたねまき通信や子育て情報をお届けします。既に会員の方には継続をよろしくお願ひいたします。

《賛助会費》 一口 (年会費) 千円

《正会員費》 (入会金) 1万円 (年会費) 五千円

【振込み先】ゆうちょ銀行 記号10360 番号21600941

■今期のえがおのたねは色々と仕掛けていこうと準備しています。

10月からは外部のライターさんにお願いして、ホームページに月2回、コラムの掲載を始めました。

今後は、メールマガジンも始めようと思います。

手作り感満載の広報誌も残しつつ、Instagramライズもやってみたいなあと思ったり…

<正会員の方へ> おかげさまで2020年8月9日、無事に総会を終えました。ありがとうございました。

来年度に向けて次の事業が動き始めています。続報をお待ちください。



えがおのたね時き通信
第29号 2020年10月発行

【発行】特定非営利活動法人えがおのたね

〒359-0021 所沢市東所沢3-6-17

TEL/FAX 04-2008-2437(きなこ)

Email(メールアドレス)egaonotane@ozzio.jp

URL(ホームページ) http://egaotane.com