

やすらぎ通信

令和 5 年 お盆

発刊不定期 横浜やすらぎの郷霊園管理事務所 〒241-0802 神奈川県横浜市旭区上川井町 1749-1
☎045-924-0210 FAX:045-924-0239 URL: y-yasuraginosato.jp Eメール: info@y-yasuraginosato.jp

◇やすらぎの郷霊園お知らせ◇

□開門時間のご案内

正門の開門時間は午前 9 時～午後 4 時となります。水曜・木曜は定休

※正門は閉まっていますが、通用門からお入りいただき、お参りできます

※7 月 12 日（水）・13 日（木）並びに 8 月 16 日（水）は開園致します

□やすらぎ寺子屋再開

「仏教に親しむ」というテーマでイス坐禅体験や法話など、月に一度、約 1 時間の会です。

6 月 18 日（日）・7 月 16 日（日）・

8 月 20 日（日）・9 月 17 日（日）…

◎ 各月第 3 日曜日 午後 2 時から

管理事務所 2 階礼拝堂にて 参加費無料
お気軽にご参加下さい。お待ちしております。



◇善光寺からのお知らせ◇

□お盆のご供養について

ご自宅に伺ってのお経【棚経】を承ります。（7 月、8 月）。

まず、日にちのご予約を承ります。その後時間については数日前にお寺から連絡致します。

（お盆の期間に複数のご自宅に伺うため時間を調整してからご連絡します）

また、墓前でのご供養やお塔婆のご供養は随時受け付けておりますのでお問合せ下さい。

□各種教室を再開しました

坐禅会や写経会、華道教室、書道教室が再開しました。

早朝坐禅会 毎月第一日曜 午前 6 時～

日曜坐禅会 毎月第四日曜 午後 2 時～

写経会 毎月第四金曜 午後 2 時～

華道教室 毎月第二日曜 午後 2 時～

書道教室 毎月第一・第三土曜 午後 1 時～

詳しくは善光寺迄お問合せ下さい（☎845-1371）

興味のある方はお気軽にご参加下さい。お待ちしております。



健康体操

身体が健やかだと気持ちも明るくなり他人にも優しく
できます。逆に身体が不調だと気持ちも落ち込みやす
くなり、自分のことだけで精一杯になりやすくなりま
す。身体と心は密接な関係にありますね。「楽しいから

笑うのではなく、笑っているから楽しくなる」と言われます。前向きな気持ちで笑顔の日々を過
ごせますように健康体操を今後数回にわたりご紹介致します。筆者は善光寺でストレッチやピ
ラティスなどをご指導して頂いているトレーナーの先生です。毎日続けるのは無理でも、時々行
うだけでも効果があるそうです。健やかな身体と心を目指して参りましょう。

はじめまして、私は健康づくりのお手伝いをさせていただく相良直人(サガラ ナオト)と申
します。今回はご自宅で手軽にできる健康体操をご紹介させていただきます。写真を見て真
似をするだけでもかまいません。さっそく見ていきましょう！

筆者 相良直人(さがら なおと):

◎健康体操講師・パーソナルトレーナー・整体師・スポーツコミュニティ(フットサル、合気道、長瀬ラティ
ング等)主宰・カルチャースクール講師・放課後教育運営コーディネーター

◎2001 年よりフィットネスクラブにて運動指導を開始。現在フリーランスとして上記活動中。

◆ ストレッチ〈ふくらはぎ・アキレス腱〉

両手を壁につき、片方の脚(ここでは右脚)だけ後ろに下げます。

その後ろに下げた脚のふくらはぎ・アキレス腱を伸ばします。

1. ジーツとかかとを床につける(つかない人は時間をたっぷりかけていくと、
少しずつ近づいていくようになります)。
2. ある程度かかとが床にどっしりつくようになったら、親指側を意識して体重をかけたり、小指側に
かけたりします(ふくらはぎの内側、外側が交互に伸びる)。
3. 反対側(左脚)も同じように行います。

※片脚につき 30～40 秒くらいかける(時間がない時は 5～10 秒でも OK)。

※反動は使わないようにします。

◎「第 2 の心臓」ふくらはぎのポンプ作用を改善し、血流を全身に巡らせやすくします。

転倒予防、足がつりにくくなり、冷え性改善にも繋がります。



◆ ストレッチ〈お尻〉

椅子に座ったままでもできるストレッチをご紹介します。

片方の足首(ここでは右足首としておきます)を、左膝の上
に乗せます。(※脚を組むのではなく、上から見て数字の
4 のように真ん中にポッカリ穴があく乗せ方です)



上から見て正しい形



✗間違った足の組み方

1. (右足首を左膝に乗せたまま)姿勢を正すと、人によってはそれだけで右のお尻がパツ〜ンと張ってくると思います。ストレッチが効き始めている証拠です。
2. 余裕のある方は、上半身を徐々に前に倒してみましょう。少しずつ倒すにつれ、ストレッチがより効いてくるのがわかります。
3. さらに余裕のある方は、2.の状態のまま上半身をゆっくりと左側に動かしていきます。ストレッチの効いている場所が、より外側の、ご自身が欲しい場所にズれてくるのを感じてください。
4. 反対側も同様に(左足首を右膝に乗せる)。

※ 片脚につき 30〜40 秒位かける(時間がない時は 5〜10 秒でも OK)。

※ 反動は使わないようにします。

◎ 腰痛予防・改善はお尻から。

最初は足首を上を持ち上げるのも大変かもしれません。

床の上で乗せるくらいから始めても OK。お尻の形を整える、ヒップアップの効果もあります。

◆ ブリッジくお尻く

仰向けに寝たままですぐ組みます。歩けるようになりたい方、手術後や入院の後、リハビリなどにも使えます。まずは仰向けに寝そべって、両膝を立てます。足と足の間に拳 1 コ分のすき間を作りましょう(足を閉じない)。かかととお尻の距離は遠すぎず近すぎずです。※写真参照。

1. 足裏で床を押し、2 秒くらいかけてお尻を持ち上げます。膝からお腹までが一直線になるくらいまで上げます(腰を反りすぎない)。
2. 2 秒くらい止まります。
3. 4 秒かけて下ろします。
4. この運動を最初は 3 回目標。慣れてきたら 10 回目指して行います。さらに出来てきたら 10 回×2 セット(計 20 回)目標に！

※ 時間がない時は 1 回につき半分の秒数、つまりお尻上げ 1 秒、止めるの 1 秒、下げるの 2 秒で行います。

※ 脚がつりそうになったら一旦お休みしてください。

◎ 寝たきりから徐々に起き上がれる体を目指す時、立って歩けるようになりたい、健康な体を作りたい人の頼れる種目です。お尻の形を整える、ヒップアップの効果もあります。



1 足首の乗せ方



2 上半身を前に倒す



3 少し横に



1 仰向けに寝そべって



2 お尻を上げる



注意 かかととお尻が近いとやりにくい



注意 かかとが遠すぎるとツルことがある

◆ ワイドスクワット〈お尻・脚・内もも〉

立って動ける方には最適な運動の 1 つです。さて、両足をどのくらい開けばよいのでしょうか？ まずは写真の「姿勢チェック」のように、太ももが床と平行になるまでしゃがんだ時、膝がつま先より出っ張らないように注意します。膝がつま先と同じくらいであれば、その時の足の開き具合がオススメということになります。

※つま先は斜め前を向けます。

1. 両手は頭の後ろか耳の後ろにそえる程度にして、顔を上げて姿勢を正します。
2. お尻を少しだけ後ろに引くようにして(軽い出っ尻)ゆっくりしゃがんでいきます。「姿勢チェック」の写真と同じ、太ももが床と平行になるまで。4 秒くらいかけてしゃがみます。
3. そのまま(しゃがんだ状態のまま)2 秒止まります。
4. 2 秒くらいかけて両脚を伸ばし、1.のスタート姿勢に戻ります。
5. この運動を最初は 3 回目標。慣れてきたら 10 回目指して行います。さらに出来てきたら 10 回×3 セット(計 30 回)目標に！

※慣れてきたら自分の好きなようにリズムを変えて OK。例えばしゃがむ時に 2 秒、上げる時に 1 秒、合計 3 秒のワルツのリズムで行う、など。

※最初から勢いをつけ過ぎないように、反動も使わずいきましょう。

◎ この種目ができるようになったら自信にしてください。健康な体のベースを作ります。

歩く、階段を昇る・降りる、日常動作と組み合わせると体が若返っていくことでしょう。下半身から丈夫な体を手に入れます！

◇◇ 注 意 点 ◇◇

最初はどれも慎重に行うようにしてください。特にブリッジは始めて 1,2 週間のうちは少ない回数でつらないように気をつけます。週に 2,3 日を目標に、慣れたら 5,6 日を目標して行います。そのうちみるみる出来るようになるご自分に出会えると思いますよ。楽しみですね！



1 スタート姿勢



2 しゃがんだ時、
膝がつま先より出ない

編集後記 ■梅雨の晴れ間の暑い日に園内を歩いていると、足元に白い花が落ちていました。

ふと上を見上げると青空にナツツバキの花がきれいに映えています。下を向いて歩いていると素敵な光景を見逃してしまうかも。気持ちも上を向いてこの夏を乗り切りたいものです。そのためには健やかな身体が大切。ということで『健康体操』はいかがでしょう。■野球 WBC で盛り上がった方も多いことと思います。善光寺でも住職をはじめ野球経験者が多く、この度なんと、草野球チームを作ってしまった！対戦相手募集中!? 身体に気を付けて、「さぁ行こう!!」

