



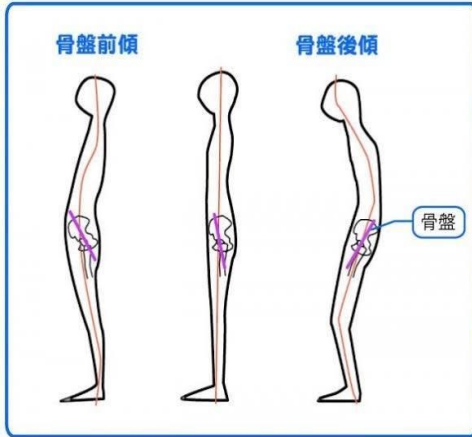
：今月のカラダ：

【骨盤の角度が大事な理由】

骨盤の角度が崩れていると

- ・姿勢の崩れ
- ・お尻が垂れる
- ・胸が下がる
- ・下腹ポッコリ
- ・無駄な筋肉の張り
- ・内臓の働きが鈍る
- ・腰痛や肩こり、首凝り
- ・疲れやすい、免疫力低下

スタイルの
崩れ



日常的に気を付けられる人→正しい姿勢で必要な筋肉を育てる
すぐ忘れる人→体幹筋を鍛えて保ちやすくする

不要な服やバッグ、サロンにお持ちください。

もう着ないけど…なかなか捨てれない。

そんな服や鞆などで社会貢献ができる「古着deワクチン」専用キット (3,300円) を購入し、服などを詰めて送ると、途上国のこどもに5本分のワクチンが届けられます。

年末に向けて断捨離中ですが、25kg分もないので、不用品一緒に送りませんか？キット代はこちらで負担します。



衣類全般、靴、バッグ、アクセサリなども回収可能です。

詳細はブログでご確認ください👉

締切12月10日 (木)

：今月のセルフケア：

【骨盤の角度リセット法】

お尻の真ん中 (仙骨) に手のひら全体をピタッと当てます。
やや前に傾いていれば正常です。

(膣が締めやすいかも判断基準)

平らだったり、後ろに傾いている、腰の反りがきつい場合は

- ①腰を丸めて前屈する
- ②前屈のまま左右の腰骨を触る→その高さで中心までなぞる
- ③中心の背骨に触れたら、そこを支点にゆっくり起き上がる

【先月の八木】

十津川～龍神温泉へのドライブ1日目の昼過ぎ、車を壊しました(TT) 左のミラーを鉄骨柱にぶつけ、ご覧のとおり
に…ウインカーまでつかなくなり、かなり焦りましたが、親切な車屋さんを教えてもらえ、ミラーはガムテープで止めてもらい最後まで旅を楽しむことができました。



旅にトラブルはつきもの。これもまた思い出 (笑)
ちなみに、ぶつけた鉄骨柱は無傷でした。よかった～><



ブログ



Facebook



LINE

#B3E04E

#6B950B

#3C4D05

#BE655E

#7C771D

#EBE348

#dbddc4

#2A3417

毎日続けること。

普段の姿勢で顎を引きすぎないこと。

