



：今月の筋肉：

【前鋸筋（ぜんきょきん）】

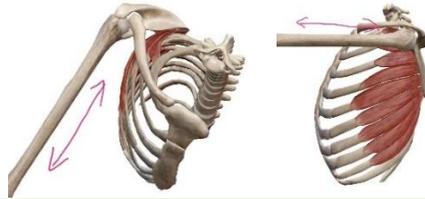
胸の横あたりの肋骨から、肩甲骨の内側についてます。

肩甲骨の動き、腕の動きをサポートします。パンチの瞬発力、パワーに重要なので、ボクサー筋と呼ばれたりします🥊



姿勢を保つのにとても重要な体幹の筋肉です。

上半身が後ろに倒れやすい人は前鋸筋のワークをすると体が起き重心がとりやすくなります。



【第二回👛古着deワクチン】

もう着ない、使わないけど…なかなか捨てれない👛
途上国のこどものワクチン5本分になり、雇用も生まれま
す。冬物の断捨離にご活用ください♪衣類全般の他、ブーツ、
マフラー、手袋、ストールなど。少々の汚れはOKです。
ランドセル、帽子、子供服もOKなので、新生活に不要なもの
も大歓迎♪アクセサリ、ハンカチ、ネクタイも
どしどしお持ちください♪



詳細はブログでご確認ください👉

締切月：4月15日（木）

：今月のセルフケア：

【花粉症の人必見！】

その1. 鼻うがい

市販の鼻うがい専用液を使います。刺激する花粉を洗い流すのが目的です。効果が高いと、お医者さんも太鼓判の対策です。

その2. 日光を浴びる

免疫力を高めるビタミンDをつくります。コロナで外出が減ってしまった人は、ベランダで1日10分は浴びるようにしましょう。

【先月の八木】

和歌山の秘湯「湯の峰温泉」に行ってきました。
定期的に温泉に行きたくなります。それも、秘湯にハマってます。山奥の、周りにはなにもない、こじんまりしたところ。湯の峰温泉はつば湯が有名です。
硫黄の香りもたまりません♡
ついでに、熊野古道を歩いて熊野本宮大社に行き、お客さまの健康をお願いしてきました^^



寄付金額：420,820 円 (2/28現在)

売上の一部を積立て寄付しています。



ブログ



Facebook



LINE

