

# 会報 ふれあい

2022年11月15日

第245号

発行 せきがやふれあいの会

包丁研ぎを下記の日程で行います。



包丁研ぎます

下記の要領で自治会館へご持参下さるようお願い致します。

日 時：12月6日（火） 午後1時～2時にお持ち下さい。

場 所：自治会館1階 会議室

お渡し：午後3時半～4時半

料 金：庖丁一般；200円/本（一人3本まで）



※ご自分の庖丁・に記名してご持参下さい。 ※問い合わせ：高橋



## 歩く会第155回



自治会 HP  
QR コード

鎌倉殿の13人その② 12月7日(水)雨天中止、はらっぱ 9時半集合

12月の歩く会は鎌倉の紅葉です。大河ドラマ鎌倉殿の13人のゆかりの地を歩き、紅葉が美しい覚園寺を訪れます。

【コース概要】 鎌倉殿の13人 第2回 六浦路をたどる

相武隧道→泉水橋バス停→明王院→浄妙寺◎→杉本寺→永福寺跡（昼食）→覚園寺◎→大塔宮◎  
大塔宮バス停で解散（岐れ道バス停から相武隧道バス停に戻ります。希望者は獅子舞を戻る）  
<◎印はトイレのある場所>

【開催概要】

日 時：12月7日（水）9時30分集合・出発（相武隧道発9時55分のバス利用）

集合場所：はらっぱ

参加費：無料 拝観料900円（希望者）

雨天時：中止 新自治会ホームページで  
お知らせします。

各自持参：弁当・飲み物・敷物・雨具など  
申し込み：不要

※注意事項：体調の悪い方は参加を見合わせて下さい。獅子舞を戻る方はぬかるみを歩けるような靴でご参加下さい。問い合わせ：野呂、又は野々山



## NHK 血管のトリセツ

血管年齢測定会で結果が悪かった方、ストレッチで血管を若く保ちましょう！ 硬くなってしまった血管を柔らかくするための「血管伸ばし」太ももやふくらはぎなど太い血管が通っているところを伸ばすストレッチです。血管には筋肉があり、その緊張を解く事で、柔らかく保つことができるのです。

柔らかい血管を  
手に入れる！

### 家で簡単ストレッチ！ 5つの“血管のばし”

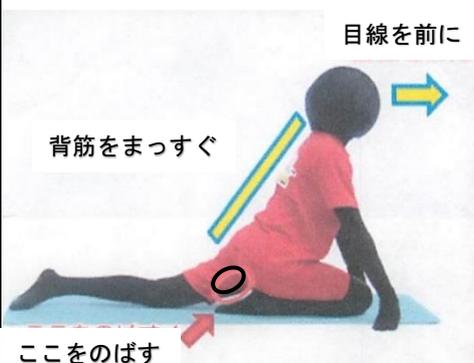
#### No1 ひざ裏の血管のばし

- ①片足を前に出す
- ②ひざに両手をそえる
- ③しっかり体重をかける



#### No2 足の付け根の血管のばし

- ①正座する
- ②両手を前につく
- ③片足を後ろに伸ばす



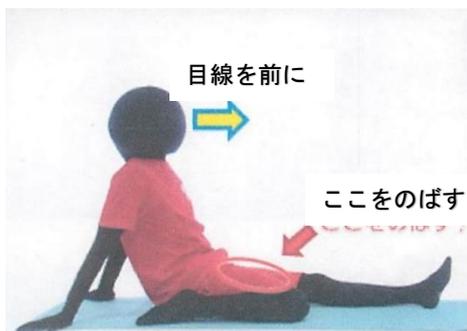
#### No3 ふくらはぎの血管伸ばし

- ①正座する
- ②片膝を立てて両手をそえる
- ③しっかり前に体重をかける



#### No4 太ももの血管のばし

- ①両足をのばして座る
- ②両手を後ろにつく
- ③片足を後ろに曲げる



#### No5 お尻の血管のばし

- ①寝る
- ②片足を抱える



**注意**

整形外科的な疾患がある方や、関節などに痛み症状が出る方は、行わないでください。

ストレッチの間に30秒ほどの休憩を挟むのがコツです。

**ストレッチは5種類あります。両足2回、30秒ずつ伸ばします。朝と夜の2回、行ってください。**

N0（一酸化窒素）という物質には、筋肉の緊張を解く作用がありますが、血流がよくなるとそのN0が出て血管を保ってくれます。ストレッチには、効率よくN0を出す効果が期待できるのです。

（NHK「明日が変わるトリセツショーより」）

11月19日（土）血管年齢測定会を自治会館で行います