

心とカラダを整えるヨガ キング
～ヨガ“K'ing”～

ヨガ“K'ing”のレッスンでは、深い呼吸を意識しながらみんなでヨガのポーズに取り組み、インナーマッスルを鍛えます。「ヨガは一人でもできるけど、みんなで一緒にやると連帯感がありますよ」と、代表の松本さん。

続けるうちに、身体が柔らかくなったり、以前できなかったポーズができるようになったり、ちょっとした達成感も醍醐味なのだそうです。



インストラクターがシニアの心身に寄り添いながらレクチャーしてくれるので、初心者でも、身体が硬い人でも安心して始められます。「ヨガをした後は心も体もリフレッシュできる!」と笑顔の参加者たち。

あなたも一緒にヨガの魅力を体感してみませんか?

【ヨガ“K'ing”】

日時:原則 月2回(第1・第3火曜日)14時～15時・15時30分～16時30分のどちらかの時間帯で1時間
場所:藍市民センター
参加費:500円/回
問い合わせ:080-1516-9506(松本)

シニアのための いきがい応援セミナー

『消費者トラブルを知って、被害を防ごう』

参加無料

シニアは詐欺のターゲットにされやすく、近年、詐欺の手口も巧妙化しています! トラブルの事例や最新の詐欺の手口、詐欺に遭わないための対策などをご紹介します



9月10日(水)14時～15時30分

申込: セミナー名・住所・氏名・電話番号・年齢を下記の申し込みフォームまたは窓口、ハガキ、FAXのいずれかで「いきがい応援プラザ～HOT～」までお申し込みください

対象: 概ね55歳以上の市内在住者

定員: 20名 ※応募多数の場合は抽選となります

場所: まちづくり協働センター(キッピーモール6階)講座室

締切: 8月20日(水)

※受講の可否については開催日の1週間前頃に文書でお知らせします

お申し込みは
こちらから!



申し込みフォーム

発行・編集: いきがい応援プラザ～HOT～ OPEN:9:00～16:30

いきがい応援プラザ～HOT～は、シニアの「〇〇したい!」を応援しています。“サークルに参加してみたい”“特技を活かしたい”など、みなさんのご要望をかなえるための窓口としてご活用ください♪

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号 三田市役所本庁舎4階

高齢者支援課 Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



ホームページ
はこちらから

25高支8-016A4

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信

第43号
令和7年8月



感想をお寄せください

心とカラダを整えて、暑さに負けない自分になろう!



ほしいのは、暑さでくたびれない心とカラダ
おうちでできるヘルスケアを始めませんか?

まだまだ暑い日が続くこの時期、何となく身体が重かったり、やる気が起きなかったり・・・そんな日はありませんか? その原因は、自律神経にあるかもしれません。自律神経は、活動している時に優位に働く「交感神経」と、リラックスしている時に優位に働く「副交感神経」の2つの神経から成り、この2つはシーソーのようにバランスをとっています。しかし、この時期はクーラーによる冷えや睡眠の質の低下、食欲不振などにより自律神経のバランスは乱れがちに・・・その結果、心身共に不調が表れやすくなります。不調が続くとさらに自律神経が乱れるといった悪循環に。そうなる前に、少し立ち止まり自分自身の心と身体に向き合ってあげましょう。

おうちで気軽にできるヘルスケアとしておすすめしたいのが、アロマとヨガ。どちらも、自律神経のバランスを整えるサポートをしてくれます。

暮らしの中にとり入れて、楽しみながら元気に残暑を乗り切りましょう。

香りの力で
残暑を快適に!

夏バテ防止!
おうちでできるヨガ

ヨガクラブ
活動紹介

香りの力で 残暑を快適に

簡単で便利な アロマの活用方法をご紹介します

嗅覚は五感の中で、唯一、ダイレクトに脳に働きかける感覚。アロマは自律神経のバランスを整えるのに効果的と言われています。残暑のお悩みにも大活躍な、アロマの活用方法をご紹介します。

教えてくれたのは、アロマセラピストの田路須美江先生。石けん・化粧水・ハンドクリームなどのアロマとハーブを使ったクラフト講座や、フレイル予防講座などを開催しています。

問い合わせ:080-4708-7056
jasmine526526@gmail.com



アロマセラピスト
どうし すみえ
田路 須美江先生



「アロマ」とは、植物からとれる自然の香りのこと。また、「エッセンシャルオイル」とは、植物から抽出された100%天然の精油のことを言います。ティッシュやハンカチに1、2滴垂らしたり、エッセンシャルオイルを使ってアロマスプレーにして持ち歩いたり、手軽に利用できます。プライベートな空間で自分が心地よいと感じる香りを楽しみましょう♪

ほった
カラダにシュッ

スーッと広がる爽快感のある香りが特徴のペパーミント。レモンやユーカリ・ラディアータといった清涼感あるエッセンシャルオイルを混ぜた、ひんやりスプレーです。

暑い日の
クールダウンに

【ひんやりスプレーの作り方】

材料

- ・30mlの遮光スプレーボトル
- ・無水エタノール 5ml
- ・ペパーミント、レモン、ユーカリ・ラディアータ 各2滴
- ・精製水 25ml



無水エタノールの中に材料全てのエッセンシャルオイルを入れて混ぜ、精製水を加える。もう一度混ぜたら出来上がり。

- ★2、3回軽くボトルを振ってからご使用ください。
- ★精製水の代わりに浄水や水道水でも可。
- ★冷蔵庫に入れておくと、よりクールダウン効果が感じられます。
- ★アルコール対応のスプレーボトルをおすすめします。

お出かけに

虫が嫌いな香りを使って、天然の虫よけスプレーを手作りしてみましょう。

【虫よけスプレーの作り方】

材料

- ・30mlの遮光スプレーボトル
- ・無水エタノール 5ml
- ・シトロネラ、レモングラス 各2滴
- ・ゼラニウム 1滴
- ・精製水 25ml



ひんやりスプレー同様、無水エタノールの中に材料全てのエッセンシャルオイルを入れて混ぜ、精製水を加える。もう一度混ぜたら出来上がり。

- ★2、3回軽くボトルを振ってからご使用ください。
- ★精製水の代わりに浄水や水道水でも可。
- ★アルコール対応のスプレーボトルをおすすめします。

オンとオフの
切り替えに

脳を活性化またはリラックスさせるおすすめの組み合わせです。ティッシュやハンカチに垂らすだけでもOK。手軽に香りを楽しめます。昼と夜、時間帯に応じて使い分けるのが◎

【朝・昼用】 シャキッと集中したいときに
ローズマリー 2滴 + レモン 1滴

【夜用】 就寝前やリラックスしたいときに
ラベンダー 2滴 + オレンジ 1滴

気になる
臭いに

生ゴミの中に直接、ペパーミントを2滴ほど垂らすだけで、いやな臭いを軽減!



【スプレーをご使用・保管する際の注意点】
※ご使用前にパッチテストを行い、目、口、粘膜付近には使用しないでください。
※火気厳禁。直射日光・高温を避けて保管し、1ヶ月以内を目安にお使いください。



自律神経を整えて 夏バテ知らずの元気なカラダに!

おうち ヨガ



ヨガインストラクター
みずお きょうこ
水王 京子先生

ヨガは、鼻から息を吸って鼻から息を吐く、腹式呼吸が基本。呼吸に合わせて身体を緩めたり緊張させたりすることで、交感神経・副交感神経をバランスよく働かせ、夏に乱れがちな自律神経を整えます。軽くストレッチをして、身体をほぐしてから行いましょう!

「さんだ生涯学習カレッジ ヨガクラブ」の講師であり、「ヨガ“K’ing”」でインストラクターをされている水王京子先生に、おうちで無理なくできるヨガを教えてくださいました。

ねこのポーズ

・自律神経を整える・肩凝り、腰痛、猫背の改善



Point
肩甲骨を外側に
広げるイメージで。



Point
胸を広げる
イメージで。

- 1 四つん這いになって、息を吐きながら背中を丸める。手の平全体で床を押して、おヘソをのぞき込む。
- 2 息を吸いながら、ゆっくり顔を上げていき腰を反らせる。お尻は天井に突き出すように。1と2を数回繰り返す。

三角のポーズ

・自律神経を整える・体幹を鍛えて冷え性、便秘の改善



Point
上下に引っ張られる
イメージで。
身体の側面が伸び
ているのを意識
して。



- 1 足を肩幅より広めに開く(左足先は正面、右足は90度外に向ける)。左手は天井、目線は指先へ。息を吐きながら上半身を右下に倒していく。
- 2 息を吸いながら上体を起こし、反対も同様、右手を天井に伸ばして息を吐きながら上半身を左下に倒していく。1と2を数回繰り返す。

ハートを開く(幸福を呼ぶ)ポーズ

・自律神経を整える・前向きな気持ちに・姿勢改善



Point
深い呼吸を意識
して、胸を大きく
開く。



- 1 椅子に座って、息を吸いながら両手を横に大きく開く(手の平は上向きに)。
- 2 息を吐きながら背中を丸め、両腕を後ろにひねる(手の平が上に向くように)。もう1度1の姿勢に戻る。これを数回繰り返す。

ヨガは、自分に向き合い無理なくできる運動です。少しずつでもOK、身体を動かしてあげましょう。