



アトリエスタッフのひとこと日記

スタッフの上條です。

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

寒さが一段と厳しくなってきました。

体が縮こまり、血流も悪くなりますね💡パソコンに向き合っていると尚更、肩こりに悩む方も多いと思います。実は、私も肩こりから頭痛になることが多いので、薬を飲まずに何か良い方法はないかと動画を観ては試しています。私自身がとっても良くなったのでご紹介したいと思います。



手の平を下に



脇を締めて手の平を上



肩甲骨を寄せる意識をして手の平を横に動かす



そして、股関節を柔らかくすることで、代謝が上がるそうなので、ウエストも小さくなるとのこと（まだ実験中です！笑）右膝が痛く股関節も硬くなっていましたが、股関節が柔らかくなり膝の痛みが和らぎこんなに可動域が広がりました！！ご紹介したいと思います。

椅子に座って足を開き、足のつま先が床に着くようにころころする×10回
こぶし4個分開いて、膝を付けて体を前に倒す×10回、交互に×3セット



＼エア縄跳び！／



縄跳びは全身のトレーニングや体力づくり、ダイエットにも効果的です。

先日、生徒さんがエアでも効果大と。確かに！！

お家の中でも手軽に出来るので是非やってみてはいかがでしょうか(^▽^)/

免疫力をアップして、コロナ・インフルエンザに負けない体を作って乗り切りましょう。(*^-^*)

【今月のアトリエライブラリー新刊】

・私だけの、ひとりの時間 / &Premium

心がなんだか疲れた時にふらっと本屋さんへ入って手に取った雑誌。

雑誌を買うのは本当にめずらしいけれど、タイトルに惹かれて買ってしまいました。

ひとり孤独で寂しいものではなく、自分と向き合える大切な時間。人はそれぞれ個の存在だから、やはり最後は自分の足で立たないといけない。自分に素直になれる心地よさのような、清々しい気持ちになりました。

・雛嫁（ヒナヨメ） / 田所 茉莉

先日ブログでもご紹介したアトリエ生徒さんの小説。読ませていただきました！物語にどんどん惹き込まれ、女性の強さ・儚さ・そして尊いその生涯に涙が出ました。生徒さんの想いを知っているからこそ読んでいて感慨深かった。素晴らしい小説です。ここからはぜひ皆さん、アマゾンや書店でも手に取っていただきご自身で物語を味わってみてほしいと思います。

・ヒトゴトにしない社会へ ほどよくつながれば、もっと生きやすい / アノニマ・スタジオ

コロナでなかなか会えなくて久しぶりに会った幼馴染に紹介してもらった本。近況報告をお互いしているうちに、考えていること、取り組んでいることに繋がる部分がたくさんあって、この本オススメだからぜひ読んでみて！と。読んでみると最初のページから惹きこまれ、その中のある事業に感動してしまったわたし。そこからその会社について調べに調べて、コンタクトもとって、出来る限りの行動をしました。そして、その事業内容をドキュメンタリーにした映画が公開されます。また改めて、アトリエの次回ブログで紹介したいと思っています。

＼どなたでもどうぞ自由にご利用ください／

