りんぱだより

vol.7　２００９.春号

日に日に暖かくなり過ごしやすくなってまいりましたが、
如何お過ごしでしょうか。春うらら……生命の息吹を感じながら
りんぱだより春号をお届けいたします。

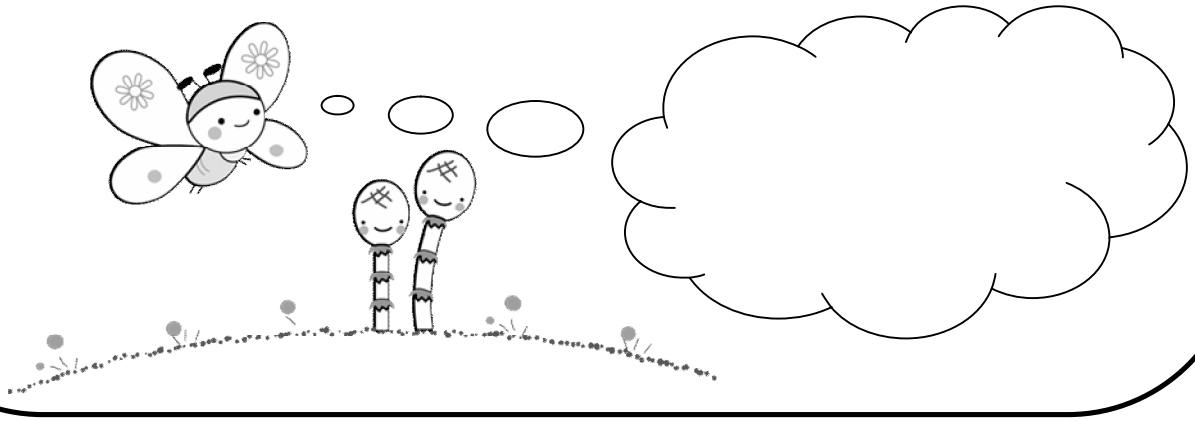
皆様がご参加いただける市民公開講座のお知らせです。

第１７回　日本乳がん学会・市民公開講座
「正しく知ろう！乳がんのこと
～早期発見の重要性と、ここまできた乳がんの診断と治療～」

日時：２００９年7月5日（日）１３時～１６時
場所：有楽町朝日ホール
〒１００－０００６　東京都千代田区有楽町２－５－１
有楽町マリオン１１F
定員：約７００名（入場無料）
お問合せ：（０３）３５７３－２０６６

第３３回　日本リンパ学会・市民公開講座
「リンパ浮腫診療の保険適用・新たな展開に向けて」

日時：２００９年7月１９日（日）１３時１５分～１６時３０分
場所：大阪医科大学新講義実習棟　Ｐ101号室（１Ｆ）
〒５６９－８６８６ 大阪府高槻市大学町2－7
定員：約１２０名（入場無料）
お問合せ：（０７２）６８４－７１９７



お役立ち情報～体操～

暖かくなり、体を動かしやすい季節になってきました。
今回は特に脂肪のつきやすいお腹・太ももまわりの体操をお伝えします。脂肪がつき過ぎるとリンパ液の流れを阻害する原因になります！ご自身のペースで、行える範囲でお試しください☆

お腹すっきり体操

枕（クッション）を利用してお腹周りの筋肉を刺激し、腸の働きを高めます。お腹まわりの脂肪も、お通じもこの体操でスッキリ！

①床（布団）の上に仰向けになります。

②膝の角度が９０度になるように膝を立て、膝の間に枕を挟みます。肘は伸ばしたまま手のひらを床に向けて腰の近くで床を支えるようにします。

③息をゆっくり吐きながら、膝の角度を保ち、膝を胸に近づけるように両足を持ち上げます。

④息を吸いながら両足をゆっくり下ろしていきます。

＊③～ ④の動作を１５～２０回繰り返します。余裕があれば2セット程度行うと更に効果的です。
腰の痛い方は負担がかかるためご注意下さいませ。

太もも引きしめ体操

枕（クッション）を利用して太ももの内側を刺激し、スッキリとした下半身を作ります！

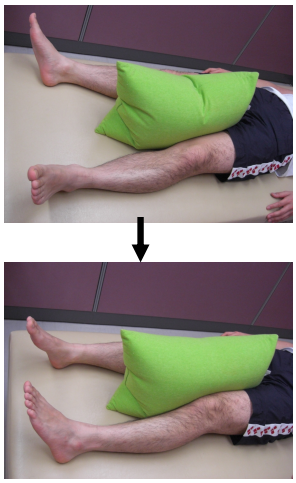
①床（布団）の上で仰向けになります。

②膝を伸ばしたまま、内ももから膝の間あたりに枕を挟みます。

③息をゆっくり吐きながら内ももで、枕をつぶすように力を入れていきます。

④③の姿勢を１０秒間程キープします。この時、呼吸は止めないように自然な呼吸を繰り返します。

⑤息を吸いながら②に戻ります。



＊③～⑤の動作を５～１０回繰り返します。余裕があれば２セット程度行うと更に効果的です。

ご近所ものがたり

皆さまはご来室時に、「ボ～！」と
いう汽笛の音を聞いたことがありますか？

どこからか聞こえるこの音、実は道路を挟んでお隣にある
（ＪＲの線路寄り）「交通公園」から聞こえてきています。

音の主は、Ｃ５７形蒸気機関車。静態保存機として露天展示されて
いますが、特定の時間になると汽笛を立てながら、大車輪が動いている
そうです。私たちスタッフは仕事中なため、残念ながら車輪が動くのを
見たことはありませんが・・・（笑）

このＣ５７形機は、ほっそりとしたスマートで綺麗な車体から「貴婦人」
という愛称を持っています。（また、「シゴナナ」とも呼ばれています）
「デゴイチ」の愛称で有名なＤ５１形に並ぶ、日本を代表する蒸気機関車
です。

交通公園にあるのは、Ｃ５７－６６号機で昭和１３年８月２０日に製造
され、昭和４８年に廃車となったもので、主に九州で活躍した機体です。
（調べていましたら、なんだか愛着がわいてきました！）
汽笛を鳴らしながら車輪が動く時間は下記のとおりです。
ぜひ「貴婦人」の美しい姿をご覧くださいませ。

ちなみに治療室にいらっしゃる時に通ってこられる商店街からまっすぐ
の通りは、「交通公園通り」という名前がついています。

＜汽笛の鳴る時間＞
平日……11:00、15:00
土曜……11:00、14:00、15:00
日祝……10:00、11:00、14:00、15:00

お気に入り日記

今回は伊藤室長お気に入りの美味しいもの「はつ半」のミートコロッケをご紹介いたします！お店は大森駅から治療室に来る途中にあるアーケード商店街Ｍｉｌｐａの中にあります（大森駅前郵便局のお向かいあたりです）。早速編集担当ＴとＫ＆スタッフＡの３人で取材を兼ねて、食事してまいりました。ミートコロッケ定食…コロッケ２ヶ、キャベツ、ごはん、お味噌汁付で１２６０円なり。注文してから揚げるらしく、出てくるまで少々時間がかかります。そしてついにやって来たミートコロッケは握りこぶし大！外はサックサク中はふわっふわです。クリームコロッケほど重くなく、今までに食べたことのない柔らかな優しい食感は幸福感に包まれます♪甘めなソースをかけて、頂きました。キャベツ、ごはん、お味噌汁はお代わりできます。
「はつ半」はとんかつ屋さんです。とんかつも分厚く食べごたえがありますよ！ぜひご賞味くださいませ。(TEL:03-3766-4861)

お店の外観

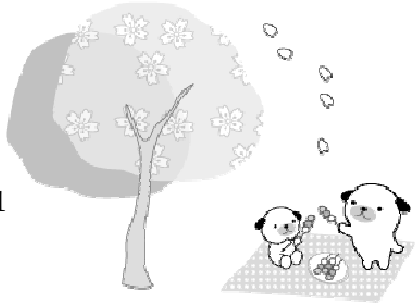
ミートコロッケ

※読者の皆さまの“お気に入り”を大森地区限定で、大募集いたします。
食べ物屋さん以外でも大歓迎です。おすすめの理由を添えて下記のアドレスまでどしどしお寄せください！(スタッフに直接、またはご意見箱にても承ります。)

春の花言葉

チューリップ　思いやり
さくら　精神美

りんぱだより春号をお届けします。
どうぞご自由にお持ち帰り下さい。
皆様からのご意見をお待ちしております。

rinpadayori@yahoo.co.jp
（担当：田中・川井）

発行元：
学校法人後藤学園附属
マッサージ治療室
〒143-0016
東京都大田区大森北4-1-1
TEL　03-5753-3941
FAX　03-5763-8297