

## ● 新規購入図書紹介

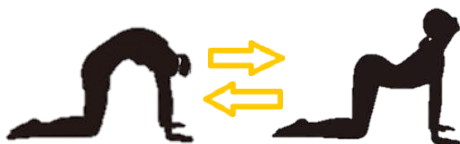
図 書 名	著 者	出 版
地 方 議 会		
「質問力」でつくる政策議会	土山 希美枝	公人の友社
地 方 自 治 ・ 地 方 財 政		
最先端の自治がまちを変える	福嶋 浩彦	朝陽会
グローバル化時代の地方自治体産業政策	藤原 直樹	追手門学院大学出版会
2040年 自治体の未来はこう変わる！	今井 照	学陽書房
学校が消える！公共施設の縮小に立ち向かう	安達 智則・山本 由美	旬報社
そ の 他		
数字でみる港湾 2018	国土交通省港湾局	公益社団法人 日本港湾協会
全訂Q & A 児童虐待防止ハンドブック	児童虐待問題研究会	ぎょうせい
子ども食堂をつくらう！	NPO法人 豊島子ども WAKUWAKUネットワーク	明石書店
多様化する日本人の働き方	阿部 正浩・山本 勲	慶應義塾大学出版会
人口減少社会の未来学	内田 樹	文藝春秋
ストーリーに学ぶ所有者不明土地の論点	山野目 章夫	商事法務
無償教育と国際人権規約	三輪 定宣	新日本出版社
インバウンドの消費促進と地域経済活性化	公益財団法人 日本交通公社	ぎょうせい

## \* \* \* ヨガでリフレッシュ! \* \* \*

みなさん、こんにちは！さて、日常生活で「腰が痛い」「肩が凝ってきた」など、身体の一部に痛みを感じることはありませんか？私は仕事上、パソコンを使うことが多いので、そう感じるが多々あります。そこで、仕事が忙しくて時間がない方、体を動かすのが苦手な方でも、自宅で簡単にできるヨガをお教えます！！

### 〈その1〉肩周りのほぐしや腰痛改善

四つん這いになり、息を吐きながらお腹をへこませ、背中を丸めて肩甲骨の間を広げます。顔はおへそを覗き込むように下げます。息を全て吐ききったら、吸いながら胸を天井に上げるように意識して顔を上げ、視線は斜め上を見るように首を長くします。そうすると自然と背中がそります。これで1つの流れとなるので、自分の呼吸に合わせ、5回ほど繰り返します。



！  
背中はそりすぎず、  
自分の心地良い  
所でストップ！

### 〈その2〉腰痛予防や改善、リラックス効果

四つん這いになり、足の甲は床へつけた状態で、かかとお尻を下ろし、上半身を前へ倒します。手は前へ伸ばしたまま、背中を伸ばすようにし、顔は額が床につくように下ろします。手を伸ばすのがしんどい方は、額の下に両手のひらを重ねていても大丈夫です。



効果には個人差があります  
ので、ご了承ください…。

無理しない程度に行ってくださいね。

今年も1か月あまりとなりました。年末に向けてバタバタすると思いますが、ヨガでリフレッシュしながら乗り切りましょう！