

# トピアあいがとう通信

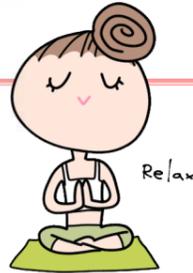
第132号 2025/3/28 発行  
編集担当 塩川 智美

いつもお世話様です。今回、編集担当の長岡営業所、塩川です！今年の冬は大変大変だったのではないのでしょうか？やっとあたたかい日も多くなり、とても嬉しくなります！先日、トピアホームでは「津南の雪下にんじん堀り競争」に参加しました！2m以上ある雪の下の土を掘り大変な作業でしたが、とっても美味しいにんじんがたくさん掘れて第2位を獲得しました！参加スタッフお疲れ様でした！これから春が近づいてくるとお花見や色々な所へお出かけしたくなりますよね！私もウキウキしちゃいます(笑)元氣いっぱい遊べるように日常で簡単に身体を整える運動をご紹介します！



美味しそうな「にんじん」がたくさん掘れました！

## 日常のBodyメンテナンス



日常で誰でも簡単にでき心身ともにリラックスできる「腕振り運動」をご紹介します！血流も良くなり身体が整えられるので、元気になるですよ！

### 「腕振り運動」なぜ心身に良いのか？

腕を振るから腕の運動だと思われがちですが、それは勘違いです。腕を振る事によって背骨(脊柱)を揺らしながらほぐし、心身を自然な状態に戻す作用をもたらす運動です。特に慢性的な首の緊張を緩める効果が高いです。緊張は身体のみならず、心にも強く影響を及ぼします。現代人の生活パターンはパソコンや携帯電話などの利用が多いため前傾姿勢になる事が多く、そしてストレスなど感じる事も多くあり、ほとんどの人が慢性的に緊張した心身状態にあります。腕を振る事により、慢性的に緊張していた首は確実に緩みます。この上半身の緩みが下半身をどっしりと安定させ、身体のバランスを整えていくため心身が自然な状態に戻ろうとする自然治癒力が最大限に発揮されます。心身のバランスが整うため血流が良くなったり姿勢が改善されたり心が穏やかになれたりします。とても簡単にできる運動ですが多くの身体に良い効果が期待できます！

### 「腕振り運動」基本のやり方

- ① 足は肩幅くらいに開き、膝や股関節を緩めて立つ
- ② 視線は常に正面。あごは引く。腕や肩の力を抜いて両腕を前後に振る。

肩の高さくらいまで腕を振り上げる。この時、手の平が向き合わせになるようにし後ろに振る時は力を入れずに反動で手首を放りなげるようにする。

- ・呼吸は自然に行う
- ・無理に腕を振り上げず、気持ちいい範囲で行う。
- ・最初は2～3分程度から行う。
- ・ヘルニアなど整形外科的な治療が必要な人は行わない。



おまけ 簡単な「耳マッサージ」もご紹介します！耳には多くのツボがあるので仕事や家事の合間に、ぜひ行ってみてください！

#### くるくる耳マッサージ①



#### くるくる耳マッサージ②



#### くるくる耳マッサージ③



#### くるくる耳マッサージ④



### 「腕振り運動」一般的な効果

- ★ 体幹が鍛えられて、バランス感覚が向上する。
- ★ 緊張が解けて身体のこわばりが解消される。
- ★ 呼吸がゆったりと深くできるようになり自律神経の調整や疲労回復などにもつながる。
- ★ 姿勢改善、新陳代謝アップ、ダイエット、視力改善、血圧安定など。
- ★ 血流が良くなる事による肩こり改善、腰痛改善など。

日頃の運動不足解消に「腕振り運動」ぜひ行ってください！



## カフェ&ヨガ Ananda ~アナンダ~

今回ご紹介する素敵なお店は「アナンダ」です！岩室温泉街にある古民家風でレトロなお洒落Cafeです！私はヨガを習いに行ってます。Cafeの奥にヨガ部屋があり、このCafeの建物が岩室神社の鳥居の中にあるので私にとって心身の癒し空間です。そしてCafeのオーナーでありヨガのひろみ先生がとても素敵で笑顔のかわいい、私の大好きな先生で会うたびに癒されます！ヨガが終わると、ひろみ先生が心をこめて作ってくれるランチとデザートを食べながら、先生やヨガ仲間とお話する時間は最高の至福です！ランチ、スイーツとも本当に美味しいので岩室温泉に行った際には、ぜひ「アナンダ」に寄って下さい！ひろみ先生の笑顔に癒されますよ



住所：新潟市西蒲区岩室温泉 1530-1  
TEL: 090-3534-1911  
カフェ&ヨガ情報はコチラから



笑顔が素敵なおひろみ先生



岩室神社がすぐとなり！Cafeと並んでます！



レトロな雰囲気がお洒落なCafe



ヘルシーで美味しいランチ



特製チーズケーキ



癒し空間でヨガ

## 「トピア祭」開催決定！

5月10日(土)「トピア祭」開催が決定しました！今年もスタッフ一同、皆様楽しんでもらえるよう全力で準備をしています！！ご来場をお待ちしています！

「トピア祭」「青空市場」詳しい内容、出店希望はコチラから担当：西馬まで



## 「青空市場」出店者 大募集



今年も「トピア祭」同時開催で「青空市場」を開催します！昨年も大好評でした！自慢の手作りパン、スイーツ、雑貨やマッサージなど出店してみませんか？詳しくは、当社までお問合せ下さい！多くのご参加をお待ちしています！！



春のリフォームフェア 4/19(土)~5/8(木) リフォーム相談会 予約制 4/26(土)~4/27(日)

### 住宅省エネ 2025キャンペーン

#### 住宅省エネ2025キャンペーンとは

新築とリフォームを対象にした4つの補助事業により、家庭部門の省エネ化を促進します。一部の**新築住宅を除き、子育て世帯に限らずすべての世帯が対象になります。**

※詳しくは当社までお問合せ下さい！

新築住宅が活用できる補助金について	既存住宅のリフォームが活用できる補助金について
<ul style="list-style-type: none"> <li>子育てグリーン住宅 支援事業 25%</li> <li>給湯省エネ 2025事業 25%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子育てグリーン住宅 先進的窓ノボ 2025事業 25%</li> <li>給湯省エネ 2025事業 25%</li> <li>賃貸集合給湯省エネ 2025事業 25%</li> </ul>

## 社長のつぶやき ~ vol. 74 ~

まだまだ沢山の雪が山や田畑には積もっていますが、それでもこの頃はすっかり春らしくなってきました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？私は、花粉症で苦しんでいる社員を「かわいそうだなあ」と眺めています。会社では除雪で疲れた体を癒しに、3月6~8日で九州宮崎・大分へ社員研修旅行へ行ってきました。1日目は宮崎。鬼の洗濯岩のある青島神社~海岸沿いの洞窟内の鵜戸神社。海水の浸食で海岸の岩がまるで人工的に削られたみたいな造形になっており、石や土の種類の違いなのか、新潟では見ることが出来ない不思議な風景。2日目は山へ向かって、高千穂峡~天照大御神が隠れた天岩戸神社。阿蘇山の火山活動で出来た渓谷はこれもまた大自然でありながら、渓流沿いの幾何学的な柱状岩が印象的でした。山育ちなのかやっぱり山の方がなんだか落ち着くというか、パワーが漲りますね！夜は別府温泉で衰えた体を癒す！3日目最終日は、別府名物地獄めぐり。新潟も魚沼も相当温泉がありますが、全く違いますね！温泉の成分と土壌が相まって、赤や青など様々な色になるなど、温泉を入らず見るという観光が面白い。今回も楽しかったけど、旅行に行っていることも思うこと。私たちのこの魚沼地域はすごい可能性がある。



鬼の洗濯岩



鵜戸神社で集合写真

高性能住宅実績NO.1 アフターメンテナンスNO.1 本物の快適・安心の住まいづくり



〒949-6603 新潟県南魚沼市川窪1148番地  
TEL 0120-72-7050  
FAX 025-772-7231  
ホームページ ht t p://www.topia-h.com  
ユキトス TEL 025-775-7013  
長岡営業所 TEL 0258-28-7050



皆様からのご意見、ご感想をお待ちしております。