



ツボ押しヨガで

痛み知らずの毎日を！



くらしに
サッパリ
Suppli

運動不足で身体が凝り固まっていませんか？
コリや痛み・冷え性の緩和、疲労回復、猫背解消などに
効果的なポーズとツボ知識を伝授します！

今回の先生

MITZヨガ主宰
沖崎 光代さん



カンペキでなくても
大丈夫！自分が心地良く
感じるところからで
OK♪

みっつ
MITZヨガ

食・栄養・YOGAの知識を生かし、
“心と体のコミュニケーション”
をお手伝いしています！



👉 ツボ押しヨガって？

ヨガのポーズにツボ押しを取り入れた、MITZ独自考案
のヨガ。ヨガの効果アップだけでなく、自分の心や身体
と対話する感覚を味わえるようになります。

ヨガをするときの心がけ3か条

姿勢

天井から吊り上げ
られるイメージで、
背筋は真っすぐに

呼吸

鼻から大きく吸い
込み、息を口から
長くぐうーっと
吐き切ろう！

無理をしない

自分が“イタ気持ちいい”
と感じるところを
目指しましょう

Let's Try! /

最初は
できなくてもOK!
ゆるっと組むところ
からはじめよう

1



姿勢はピンと
真っ直ぐに！

両膝は
体の中心に
一直線に
なるように！

体の中心に沿って左膝を折り、右足
をかぶせる。足の甲を持ち、足指先
をお尻にグッと近づける。



ここでツボ押し！

さんいんこう
三陰交

内くるぶしから指3〜4本上、骨と筋肉
の境目あたり。婦人科系の症状緩和、
むくみ、冷え性など、女性にとっての
特効薬！



筋膜を伸ばす
だけでも
気持ちいい！

息を吸い込み、吐くと同時に体を
倒す。胸がひざに近づいたら、
顔を上げて顎を前に出し、
胸の筋膜をぐーっと伸ばす。

っ筋
て膜？

“第二の骨格”と呼ばれる、筋肉を
包んでいる膜。伸ばすとコリや
痛みの改善、疲労回復に◎



うしろ姿

4

右手を天井から背中にまわし、
左手とつながったらグッと
引っ張り上げ、視線を上へ。

胸骨を広げて、息を
グーっと吸い込んで。
猫背解消！

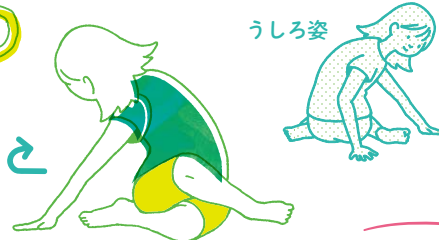
5



腹筋をつぶし
きるように、
息を吐き切ろう

息を吐きながら
上体を前に倒す。

6



うしろ姿

上体をゆっくり起こし、右側に体を
ねじる。左手は右側遠く、右手は後
ろ遠くにつき、視線は後ろに。

1〜6までを
左右逆にして
やってみよう！

動画でくわしく
見たい方はこちら！



MITZ先生の音声つき♪



手が繋がらない人は
ツボを押すだけでも◎

けんせい
ここでツボ押し！ 肩井

首の付け根の骨と肩先の中間
地点あたり。肩こり、眼精疲
勞などに効果的。

くらすと隊が
やってみました！

まずは足を組むところから…

痛くて足が
組めません～



無理せず、
自分が心地よい
組み方でOK！

青空の下でヨガ…
気持ちいい！



毎日コツコツ続けると
必ずできるようにな
りますよ♪



伸 俺を信じて!

の vol.7 リンナイ
ガス衣類乾燥機 乾太くん

テレビCMでもおなじみ、リビックでもお問い合わせが増えている「乾太くん」！ガスの温風で衣類を乾かしてくれる、お洗濯の強い味方なんです！



寺崎 伸
北日本物産(株)
本社営業部販売課 課長

乾太くんが大活躍している美容室へおじゃましてきました!



(株)リビック長浜 金田 健志
美容室アート 谷 洋子さん

導入してよかった。
すぐ乾いてラクラク!

美容室アート
滋賀県東近江市
下二俣町1008-1



2022年2月に移転オープン。
乾太くん8kgタイプを愛用されています!

店主の谷さんに聞きました!

よかった! ① 部屋干しのお悩みが解消!

美容室では毎日たくさんのタオルを使います。移転前のお店では、雨の日はタオルを部屋干ししていたのですが、洗剤を工夫しても湿っぽい匂いがとれなくて…。乾太くんを使って、そんな部屋干しの悩みとお別れできました!

よかった! ② とにかく早い!

衣類8kg分は約80分で乾くそうですが、もっと早く乾いている気がします!

よかった! ③ ふわふわ!

手触りがとってもいい! 畳んでいるときも気持ちよくて癒されます。



頼れる♪

くらすと隊がゆく! わが家の自慢レシピ Vol.17

旬のなすを洋風アレンジ! なすの肉詰めトマト煮込み

長野県長野市 N.K.様より
簡単なのに“凝った感じ”がするボリューム感。
大人も子どもも大好きな味!



くらすと隊

材料 2人分

なす	2本
薄力粉	適量
サラダ油	大さじ1
ピザ用チーズ	適量
パセリ	適量
◎ 豚ひき肉	100g
卵黄	1個分
塩コショウ	少々
☆ トマト缶	200g
ソース	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	ふたつまみ



下ごしらえ

なすは縦半分切る。中身はスプーンでくり抜き粗みじん切りに。皮は水にさらす。

混ぜて成形

ボウルにみじん切にしたなすと◎を入れて混ぜ、水気を切った皮の内側に薄力粉をまぶして詰める。

焼いて煮込む

フライパンに油を熱し、②を肉の面を下にして焼く。焼き色がついたら裏返す。☆を入れて5分程煮込み、チーズをのせて溶けたら盛り付ける。



10秒で完成!

なすを丸ごと味わう!



刻んだなすが入っているから、ジューシーで食べやすい!

Let's 試食!

早くて便利、仕上がりもよいのが人気の理由なんです!

とても便利なので、お店用だけでなくご家庭用にも1台買おうか考えているのさそう!

人気の理由、わかった!



YouTubeで施工のようすをチェック!



ガスCOLUMN

リンナイの無水調理鍋「Leggiero」が本当にすごい。

2022年2月に新発売の「Leggiero (レジェロ)」は無水調理・煮込み・蒸し・オーブン料理までできる優れたもの。高品位アルミ鋳物製で早く均等に熱を伝導でき、しかも軽くて使いやすい。ガスコンロの「おまかせタイマー機能」や専用アプリ対応コンロとセットで使えば、さらに手間なく簡単おいしい料理ができます!



スタイリッシュなデザインにも注目!

22cm 税込27,500円、1.7kg
18cm 税込25,300円、1.1kg
ホワイト/ブラック
②…メーカー小売価格

私の担当エリアを紹介します

滋賀県

物語と歴史に彩られた 湖東・湖南 エリア

人気アニメの舞台といわれる豊郷小学校旧校舎群三階唱歌室

カレタの聖地…！

1 近江神宮

おうみじんぐう

【ロケ地】ちはやふる(映画)

第38代天智天皇を祀る神社。近江造り、昭和造りといわれる社殿は近代神社建築の代表として登録文化財に指定されている。

●大津市神宮町1-1
☎077-522-3725
●9:00~16:30(参拝は6:00~18:00)

秋の田の…

百人一首の
第一首、天智天皇が
ご祭神！



「るろ剣」主人公・
剣心の登場シーンに
出てきた石垣だ！

3 八幡堀

はちまんぼり

【ロケ地】おちょやん、あさが来た(ドラマ)
るろうに剣心(映画)ほか

安土桃山時代に造られた水路。城下町が栄える要因となった町の一大動脈で、近江商人の発祥と発展にも繋がった。堀沿いには今も土蔵や旧家が立ち並ぶ。

●近江八幡市宮内町周辺
☎0748-33-6061
(近江八幡駅北口観光案内所・
9:00~17:00)

あの朝ドラ・映画のロケ地へGO!

古来から東西を結ぶ要所であり、琵琶湖の舟運で栄えた滋賀県。情緒を感じるスポットは、ドラマやアニメ、映画のロケ地として使われています。いざ物語の舞台へ！

音楽、歴史、アニメを
愛するベシスト。
地元観光地は行かない
ので新鮮です！

(株)リビック長浜 近江(営)
岸村 悠一

おおしろじんじゃ

2 大城神社

【ロケ地】

カムカムエヴリバディ(ドラマ)

推古天皇29年(621年)創建。聖徳太子が小野妹子に命じて開いた「金堂寺」の鎮守社として建立されたのが始まりといわれる。

●東近江市五個荘金堂町66



朝ドラの名シーンが
生まれた境内は
静謐な雰囲気…！

人気アニメに登場する
部室にそっくり!?



人気アニメの舞台と言われており、
登場人物が使っている楽器など
ファンからの寄贈品が多数！

とよさと

4 豊郷小学校旧校舎群

【ロケ地】カムカムエヴリバディ(ドラマ)

君の瞳を眺めたい(映画)ほか

昭和12年に近江商人、商社専務古川鉄治郎氏によって寄贈、ウィリアム・メレル・ヴォーリズ氏の設計により建設。平成25年には国の登録有形文化財に。

●豊郷町石畑518
☎0749-35-3737(豊郷町観光協会)
●9:00~17:00
●月曜(祝日の場合翌日休)

熱意が
すごい！



リビスタグラム
Livistagram

リビックスタッフの日常を
写真とともに紹介するコーナーです。
今年度、新しく仲間入りした
フレッシュャーズをご紹介します！



高校・大学と弓道を続けてきた
ので、精神力と集中力には自信
があります！

(株)リビック福井 国分 裕暁



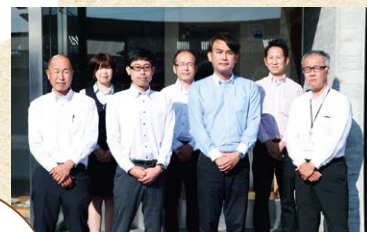
高校時代、硬式テニスで北信越
大会に出場しました！経験を糧
にチャレンジしていきます。

(株)リビック金沢 いけだ ゆうき



どこにいても
歴史の舞台な滋賀！
街道ドライブも
楽しいですよ！

営業所を紹介します



(株)リビック長浜
長浜
滋賀県長浜市曾根町東山森1803
近江(営)
滋賀県東近江市上大森町1881

和やかな雰囲気の営業所です。
お客様のご要望に柔軟に
対応します！
ぜひお気軽にお声かけ
ください。

リビックルーム vol.66 アンケート (□に✓をお付けください)

●本誌で取り上げるテーマとして興味があるものはどれですか？
(複数回答可)

- ☐栄養満点おひとりさまランチレシピ
☐おいしい緑茶の淹れ方
☐おうち時間に読書をしよう(おすすめの本)
☐理学療法士が教える簡単体操
☐富山発！おいしい昆布めく作り方

☐その他 ()

●弊社のホームページをご覧になったことはありますか？

- ☐見たことがある ☐見たことがない

「アレンジうどんレシピ」教えてください！(任意)

●本誌掲載でちょっといいものプレゼント！応募いただいたレシピはホームページに掲載させて頂くことがあります。
※お名前はイニシャルで掲載します。



貴重なご意見
ありがとうございました！



アンケートに答えて当てよう！

アンケートと必要事項をWEBフォームにご入力、もしくは上記ハガキにご記入のうえ、送付してください。「レシピ」は任意です。

応募締切：2022年9月10日
(当日消印有効)

※ご記入いただきましたお客様の個人情報は当社で厳重に管理し、商品の発送やご連絡、情報の提供等に使用する以外一切使用いたしません。アンケートは個人を特定しない情報として保管し、今後のサービス向上のために使用させていただきます。ご協力をお願いいたします。
※応募締切後、厳正な抽選の上、当選者を決定し、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
※デザインなど写真と異なる場合があります。

20名様に当たる！

「エバークレイズ
琵琶湖」おすすめ!!!

CHUMS
キャンパーマグカップ
1個



★色はお楽しみに！