

# Oh!Me

インターネットと連動した  
【滋賀生活情報紙】



この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています

滋賀ガイド [www.gaido.jp](http://www.gaido.jp)

vol.30・7月8日号 毎週木曜発行

4面にプレゼント情報!

●Oh!Me編集室/株式会社ヤマブラ:近江八幡市桜宮町289 TEL0748-34-8870

●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603

●発行/毎日新聞大阪本社販売促進部:大阪市北区梅田3-4-5

発行部数:100,000部

## 素敵な人!

ヨガ講師

大島 浩義さん

今回の素敵な人はヨガ教室「YOGA STUDIO REN」を開いている大島浩義さん(30)。南草津のスタジオを訪ねました。



## ヨガは体を変える

大島さんのヨガは「アシュタンガヨガ」といって、一定のリズムに従って決められた

### チャレンジ!

一連のポーズをとっていくものです。「ウジャイー」とよばれる呼吸法に沿って次々とポーズをとっていく結構ハードなヨガです。大島さんがヨガを始め



①息を吸って天井を見て!



②息をはきながら体を曲げる



③息を吸って顔をあげて



④息をはきながら両足を後ろに



⑤息を吸って視線は天井



⑥息をはき体重を後ろに。このまま5回呼吸を繰り返す



⑦息を吸って足を前に顔は前を向く



⑧息をはきながら頭を下げる



⑨息を吸いながら視線は天井。この後一旦手を下ろして①にもどります

※①～⑨の動きを5回繰り返して1セット。教室では他の動きもあるが、この1セットを毎日続けるだけでも効果的。コツは呼吸を意識して行うこと。

たのは、ご自身の腰痛を治すためでした。8歳から大学まで空手を続けていたのですが、激しい練習のためひどい腰痛に悩まされていきました。それが奥さんの薦めでヨガを始めたところ、縮まった筋肉がほぐれて腰がすごく楽になり気分的にもリラックスできたそうです。

ヨガの魅力はなんでしょう? 「ヨガは腰痛の他、慢性の肩こり、冷え性、むくみなどにもいいですよ。血流をよくして体がやわらかくなり、引き締まった筋肉を作ります」と話してくれました。冷え性に効果があって引き締まった筋肉を作ると同時にぜひ試したくなってきました。

## ヨガをもっと一般的なものに...

大島さんは2年前、ヨガの本場であるインドの道場に半年間住み込み、ヨガと瞑想の毎日を送るという本格的な修行をしました。本場の先生の指導は厳しかったものの、しっか

りとした技術を身につけることができたそうです。ヨガというと宗教的なイメージがあってなじめない人が多いかもしれませんが、でも本当はもっと一般的なものと大島さんは考えます。そこで多くの人に気軽に親しんで欲しいという思いから、今年の2月に故郷滋賀に「YOGA STUDIO REN」を作りました。体が硬くても大丈夫。仕事や勉強でストレスを抱えたみなさん、心と体をリラックスさせてくれるヨガをいかがですか? (取材・鎌山)

**YOGA STUDIO REN**

草津市野路1-16-5  
サンモール南草津303号  
TEL&FAX: 077-567-3080  
<http://www.studio-ren.com>  
yoga@studio-ren.com

# ヨガで心と体をリフレッシュ!

素敵な人の投稿はこちらから [gaido.jp/0190](http://gaido.jp/0190)

毎日新聞のご購読お申し込みは



出来た?

滋賀生活情報紙「Oh!Me」はお近くの毎日新聞販売店からお届けしています。

## 日頃のサービス・メンテナンスから車検まで、すべてお任せください。

### 梅雨だから!

夏のメンテナンスキャンペーン実施中 2004.6/17/31

雨の日でも視界すっきり!



### クイック撥水

今なら それぞれ980円 (施工費) ※キャンペーン期間中は1,050円(消費税込)になります。

- その他にも梅雨の時期にピッタリの商品をご用意しております。
- ④ フロントガラスクリーニング・曇り止め
- ⑤ 室内防ダニ・室内消臭
- ⑥ パンパー虫取り・コート

① フロントガラス撥水・油膜取り

② ドアミラーコート・フロントサイドガラス撥水

③ リヤガラス撥水・油膜取り

### Summer ProCheck

お車のチェックと室内消臭コートをお手頃価格でご提供。

消臭コート 3,150円 (消費税込)

### チョコ

ここでしか買えない人気シリーズ第6弾は特別限定仕様です。●S30フェアレディZ ●Z33フェアレディZ ●ロードスター ●レッドステージで販売 2台セット価格 1,600円 (消費税込)

### '04-'05モデル バードビュー®ロードマップ



最新の地図情報で快適ドライブを。DVD-ROM・CD-ROMともに、'04-'05モデルをご用意しました。VICSサービスエリア拡大や市町村合併・編入に対応し、新規有料道路も収録。

サナヴィ製ナビゲーションシステム(ナビゲーション)をお使いの方に。

|            |             |                        |
|------------|-------------|------------------------|
| '04-'05モデル | 全国版 DVD-ROM | 26,250円                |
|            | 全国版 CD-ROM  | 20,790円                |
|            | 地域版 CD-ROM  | 18,900円~25,200円 (消費税込) |

地図ソフトをご使用前に、必ず同梱のプログラムCD-ROMを使って事前にプログラムを書き換えてください。

※地図データは一部を除き、2003年9月現在のものです。表示される地図が現状の状況と異なる場合があります。※お客様の車によっては上記機能が使えない場合があります。詳しくはカーライフアドバイザーにお問い合わせください。

今なら 3,000円

キャッシュバックキャンペーン 実施中

2004.6.1-9.30



日産プリンス滋賀 [www.nissan-prince-shiga.co.jp/](http://www.nissan-prince-shiga.co.jp/)

- 大津支店 ☎077-522-2211
- 近江八幡店 ☎0748-37-3200
- 堅田店 ☎077-574-5523
- 彦根支店 ☎0749-23-2323
- 栗東支店 ☎077-552-8623
- 長浜店 ☎0749-63-9661
- 水口店 ☎0748-62-2323
- 安曇川店 ☎0740-32-2381

ご来店アンケート記念品。いま、ご来店の上、アンケートに「日産オリジナル東京迪士尼リゾートサンシェード」をプレゼント。7/31まで