

冬の乾燥にご用心！

風が冷たくなり、太陽の光が恋しくなる季節となりました。この時期になると空気の乾燥が気になります。特にエアコンをメインに使う室内では、さらに乾燥して喉はカラカラ、肌はカサカサしてきますね。空気が乾燥することで、のどや鼻の粘膜が乾燥して、風邪などのウイルスにもかかりやすくなります。適度な加湿(室内の湿度は約50%と程度)と、うがい手洗いを心がけましょう。



★CORE教室の選び方★

ご自分の目的・体の状態に合わせた教室を選びましょう。

改善・青色 予防・黄色 強化・ピンク

関節をゆるめて
姿勢や体の不具合を改善したい方

「スローコア」「改善ストレッチ」
「操体体操」「フットセラピー」

姿勢を安定させたい方

「スローコア～安定～／～呼吸～」
「安定ストレッチ」
「ストレッチポール」

楽しく健康づくりがしたい方

「リズムシェイプ」「バランスボール」
「足腰丈夫にステップ」

代謝を高めて
引き締めたい方

「ダンベル体操」
「おなか引き締めひめトレ」

姿勢を学びたい方

「メディフィット教室～姿勢～」

動きやすい
身体づくりがしたい方

「機能改善ヨガ」
「スローコア～動き～」

体幹を感じて動きたい方

「体幹ストレッチ」
「ハーフポール～体幹～」

★情報板★

水素水って何にいいの？

皆さんは「活性酸素」という言葉を耳にしたことはありませんか？活性酸素とは、私たちが生きていくうえで欠かせない酸素が、通常より活性化されたもので、増えすぎると、体内を錆びさせて、老化や様々な病気を引き起こす要因になると言われています。

その主な原因は、現代人の生活習慣の中の「暴飲暴食」「脂っこい食事」「たばこの煙」「排気ガス」「ストレス」「不規則な生活」「紫外線」「激しい運動」「多量の食品添加物」と言われています。

この活性酸素を増加させないための一つが、カラダにい〜水(水素水)を取り入れることです。水素水は身体と結びついて、尿や汗と一緒に体外へ排出する効果があります。冬場の生活が乱れるこの時期、ぜひお勧めです。

只今、水素水会員募集しています。(1,200円/月)いつでも入れ放題ですので、是非お申し込みください。



★スタッフ紹介★

～冬になると食べたくなる料理～



ちゃんこ鍋！郷ヶ丘の「ちゃんこ市関」は我が青春の味。平成4年から通い続けています。

「酒粕汁」と「きりたんぼ鍋」が食べたくなりますねえ。



冬といえば「旬の牡蠣と熱燗」体の芯から温まります。



「焼き芋」小名浜で私が小さい時、100円玉を握りしめて買ったおじいちゃんの焼き芋が思い出。



「すき焼き」鍋の王道！私の元気・パワーの元になります。



自家製「豚汁」具たくさん野菜がとれるし温まる！すいとんやもうどんを入れて楽しめます。



★イベント報告★

「我が家のペット自慢」

皆さんに自慢のペットを募集しました。愛犬・愛猫・愛ハムちゃんに癒されますね。



★イベント情報★

1月 足裏測定会

～自分の足裏の重心を知ろう～

足は身体の土台です。立っているときの足裏の重心バランスは姿勢のゆがみにもつながります。まずは、知ること！！そして自分に必要なフットケアを学んでいきましょう。



編集後記

さて、今年はどうな年でしたか？災害に胸を痛め、「健康」であることの大切さを実感したのではないのでしょうか？

当たり前のことに感謝して、動ける体でいられるようにしていきたいものです。