



〈動いて元気に！〉

薄着の季節がやってきました。身体の準備は万全ですか？
暑い夏を乗り切るためにも身体を動かす習慣をつけ、十分な栄養・睡眠をとってくださいね。

下表は食べ物のエネルギー量・それを消費するには？です。
今日からの生活に役立ててください。

<厚労省「標準的な健診・保健指導プログラム」学習教材集より>

料理名	エネルギー (kcal)	速歩で消費するなら (分)
カレーライス (脂質24.9g)	761	205
ラーメン (脂質4.8g)	426	115
ビール (350ml)	140	40
チューハイ (350ml)	278	75
チョコレート1/4枚(15g)	80	20
アイスクリーム (155g)	400	110

体重70Kgの人が平地95～100m/分の速歩でエネルギー消費した場合

〈七夕イベントのお知らせ〉

今年はハンドマッサージ&ネイルアート体験しましょう。
手にもたっぷりの愛情を～少しの時間とちょっとしたコツで指先をきれいに～

日時:7月6日(日)13:00～15:30
場所:広畑第二公民館(広畑区高浜町3-21)
参加費:エストレア会員1200円・一般1500円
定員:先着20名

申込はエストレア事務局まで・・・(6月28日締切)



スポーツクラブエストレア 担当 矢野 真理

住所 〒670-0948 姫路市北条宮の町 385 永井ビル 2F
TEL・FAX 079-224-7100
メール info@himeji-estrela.com
HP http://www.himeji-estrela.com/

〈こころを豊かに - 夏〉

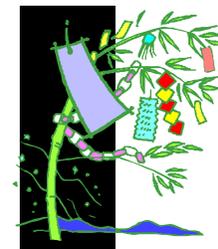
七夕の節句[たなばた] 7月7日 ～星に技芸の上達を祈る宮中行事～

古事記には天から降り立つ神のために美しい衣を織る棚機女「たなばたつめ」が記されています。中国の七夕伝説は天の川をはさんできらめく牽牛星(けんぎゅう)と織女星(おりひめ)が年に一度会うことができる恋の物語。日本古来の伝承に中国の行事が合わさった夏の風物詩です。

笹飾り - 笹竹の枝に色とりどりの願いを込めた短冊を飾ります。
恋愛成就を祈って一對のこけしをつるして祈る風習のある神社もあります。

生け花 - 七夕には牽牛・織女に花を供えることから、年中生け花に普及したといわれています。今でも多くの華道では七夕の花は特別な意味を持っています。

祭り - 仙台の七夕祭り・秋田湯沢の絵どうろう祭り・富山戸出七夕祭り・関東3大七夕祭りなど特に東日本で大きな祭りがあります。



〈知って得！ - 夏にかかりやすい病気〉

夏バテ あなたは大丈夫ですか？

梅雨から猛暑にかけて何となく体がだるくなって、食欲がなくなることを「夏バテ」と言います。

原因……暑さや湿気の急激な変化に体のリズムがついていけず自律神経の働きが鈍くなることから起こります。ストレスや睡眠不足なども原因となります。

症状……全身がだるい・食欲がにぶる・下痢・思考力が鈍るなど。
改善と予防……十分な休養、栄養補給が必要。ビタミンやタンパク質の不足も夏バテを招くので香辛料を使ったりして食欲を刺激しましょう。冷房の設定温度を下げすぎないことも大切です。

次回「秋号」では(各教室の紹介・重陽、人日の節句・風邪の予防)の掲載を予定しています。お楽しみに！ <文:まのゆい>