



## 《 動いて元気に！ 》

インフルエンザが流行していますが、皆さんは元気に楽しく冬を過ごしていますか？

今回は、「キッズトータルエクササイズ」スクールを紹介します。

この教室は第2・4月曜 16時～(50分間)  
ノアインドアステージ・ブルーマウント  
(青山)で開催中です。

音楽にあわせてダンス、バランス、ジャンプ  
やボールあそび等、全身運動を保護者と一緒  
に行います。おじいちゃん、おばあちゃんと  
一緒の子どももいます。



大好きな家族と一緒に動くことで、みんなとてもいい笑顔。やはり『運動は楽しい』と感じなければ続きませんね。また毎回、ストレッチを行った成果もあり、先日の健康DAYでの体力測定「柔軟性」もバッチリ！！  
大人の皆さんも運動不足や腰痛予防のために、ぜひ今日からストレッチをはじめて下さいね。

エストレラで1番小さいけれど、1番元気な子どもたちのスクール見学やお手伝い参加も大歓迎！！ 3月には無料体験会を行います。  
お知り合いに参加希望の方があれば、ご紹介ください。

## 《 キッズスクール無料体験会のお知らせ 》

～キッズトータルエクササイズ～(対象3～5歳と保護者)

日 程： 3/16(月)ノアインドアステージ・ブルーマウント(青山)

3/17(火)フットサルポイント・サル姫路(八家)

時 間： とともに 16:00～(50分)



～キッズサッカースクール～(対象3～5歳)

日 程： 3/19(木) フットサルポイント・サル姫路(八家)

毎週火曜日ノアインドアステージ・ブルーマウント(青山)

時 間： とともに 15:00～(50分)

は随時受付中！

持ち物 運動のできる服装・運動靴・飲み物・着替え・タオル  
申込・問い合わせはエストレラ事務局まで・・・(体験日の前日締切)

## 《 ころを豊かに - 早春 》

上巳の節句[じょうしのせつく]

3月3日 ～人形で女の子の幸せを祈る～



古来中国では、3月3日を「上巳の日の日」として「上巳の節句」と呼び、川で禊(みそぎ)を払い汚れを落とし、その後宴会をする習慣がありました。それが日本では人形で体をなで、これに汚れを移し、それを川に流す「流し雛」に変化したようです。

雛祭り 平安時代になると公家や上流武家の子女が人形でままごとをして遊ぶようになり、室町以降に家に飾る風習になりました。また、人形には身の汚れが移っているという考えから、節句が終わると、なるべく早く片付けるのが良いと言い伝えられています。「桃の節句」と言われるのは、桃の花が中国では女性の象徴とされていたからです。

## 《 知って得！ - つらい腰痛 》

「腰痛」には急激な痛みを伴う「緊張性腰痛」と鈍い痛みを伴う「慢性の腰痛」があります。

「腰痛」は自己判断せずにはまず、医師の診断を受けましょう。今回は「緊張性腰痛」について述べます。

原因・・・過度なストレスが筋肉などにかかり、腰やその周りの筋肉にも力が入って負担が大きくなり、痛みが発生する。

長時間の同じ姿勢、車の運転、脚を組んで座る癖、合わない靴の着用、過度の運動、または運動不足など。

対処法・・・痛みの最初は患部を冷やすことが大切。冷やすことで炎症の拡大を小さくすることができる。急性期を過ぎたらゆっくりと温めて血流を良くする。腹筋の助けとして、コルセット着用も効果的。

予 防・・・腹筋と背筋を鍛えることで、かなり予防ができる。(痛みがひどいときには逆効果なので、痛みが取れてから) 肥満や過労も腰へのストレスが大きくなるので生活習慣を見直すことも大切です。 次号もお楽しみに！ <文：にいのまゆ>

## スポーツクラブエストレラ 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/