

## 〈 動いて元気に！ 〉

夏がそこまできていますね。夏を乗り切るためにココロとカラダの準備をはじめめる季節ですよ。6月の健康教室では、身体ゆがみをチェックします。まずは姿勢から気をつけてみては？時間のない方は、かんたんストレッチ第2弾をどうぞ。



### 背伸び

腕を上へ伸ばし、背伸びをする。  
手のひらが上向き、下向きの両方を行う。  
おなかをひきあげるイメージで、立って行うと、いい姿勢になりますよ。



### 上腕のストレッチ

両手を組み、上に伸ばす。  
片肘を曲げて、下に引っ張るようにし、脇から腕にかけて伸ばす。  
反対側も同じように行う。  
下を向かない。肘を持って行うと強度が上がる。

## 〈 入会キャンペーンのお知らせ 〉～6月末まで実施中～

～入会者・紹介者に健康チェックノートをプレゼント～

この機会にお友達をご紹介ください。

詳細はエストレラ事務局または各教室まで・・・

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/

## アンチエイジング ～いつまでも若々しく～

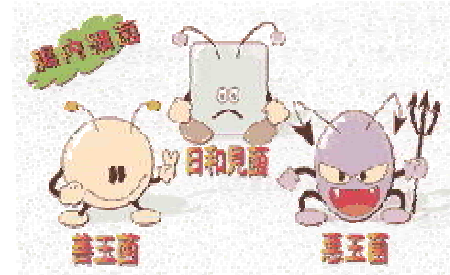
今年度は、若々しい身体と心を保つための方法をご紹介します。

### 第1回 お腹すっきり「腸内環境を整えよう」

現代の日本人に増えている「便秘」。あなたは大丈夫ですか？  
見えない身体の腸内で大変なことが起こっているかもしれませんよ。  
便通を良くすることは、肌をキレイにし、血液をサラサラにすることにもつながります。さあ、今日から腸内美人を目指しましょう。

#### 腸をキレイにするには・・・

食べ物・・・腸の動きを促し、不要物も一緒に運び出してくれる食物繊維を摂取する。乳酸菌(ヨーグルトや乳酸飲料・漬物)などの摂取により、腸内善玉菌を増やし、他の病原微生物から身体を守る。



心・・・腸は「第2の脳」と言われるほど、ストレスの影響を受ける。  
自分なりのストレス解消法をみつけて楽しい毎日をも！

運動・・・運動不足は腸の筋肉まで弱くします。

### 夏の夜空に見られる星座

忙しい毎日ですが、澄んだ夜空を時々見上げてみませんか。  
初夏の北東の空にはベガ(こと座)・やがて、その下のほうにデネブ(はくちょう座)・アルタイル(わし座)が現れてきます。  
この3つは白っぽい色で、大きな二等辺三角形を作ります。  
これらを「夏の大三角」と言います。  
さっそく今夜探してみても・・・



<文：ひいのまゆ>