

## 〈動いて元気に！〉

暖かい日が続いたと思えば、雪が降る寒さ・・・まさしく三寒四温の日々ですが、少しずつ春の便りが聞こえてきましたね。新しい始まりの季節です。あなたは今年の春、何を始めますか？  
エストレラ健康教室は4月より

### 健康教室 楽笑（スマイル）クラブ キッズトータルエクササイズ エストキッズクラブ

に生まれ変わります。健康をテーマに運動だけでなく、会員交流や仲間づくりを行うイベントを開催、「楽しい 元気になる！クラブ」として活動していきます。こんなことやってみたい！等リーダーまで提案してくださいね。

まずは『お花見ウォーキング』  
3月末～4月初旬にかけて各地区のスマイルクラブで開催します。  
参加希望者は、担当リーダーまで。

## 【親子DEエクササイズ無料体験会のお知らせ】

～リズム体操&ボールを使った運動あそび～

日時：3/27(日) 10:00～11:00

場所：広畑市民センター・大ホール

持ち物：運動のできる服装・シューズ・飲み物・  
着替え・タオル

対象：現在3～5歳の子どもと保護者

詳細・申込はエストレラ事務局まで・・・



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
H P	http://www.himeji-estrela.com/

## アンチエイジング

～いつまでも若々しく～

### 第4回 紫外線 UltraViolet 「春のUV対策」

紫外線はビタミンDの合成や殺菌効果、新陳代謝の促進など有効な作用も多いですが、皮膚の加齢を促したり、白内障の発症率を高めたり、シミやシワの原因になるなど有害な影響の方が大きいと言わざるをえません。



地球に届く紫外線にはUV-A、UV-Bの2種類があります。夏に一番多くなるとされている紫外線ですが、UV-Bは5月に最も多くなり、春先からの予防は必須です。今年、早めのUV対策！春のお出かけを楽しみましょう。

#### 身体の中から

ブロッコリー、芽キャベツ、菜の花、イチゴなどに含まれるビタミンCは、皮膚や粘膜を正常に保ち、メラニン色素の生産を抑える作用があります。

#### 身体の外から

ストレスは、皮膚の免疫力や、紫外線に対する抵抗力を弱めます。質の良い睡眠を取り、楽しくいきいきとした生活を心がけましょう。

直接紫外線が当たってできるシミ・シワ対策には、帽子や日傘が有効、身体にはUVカット対応のウェアが効果的です。

日焼け止め化粧品を使いましょう。UV-AにはSPF, UV-BにはSPFの指標が使われており、数値が大きいほど効果が高いです。

### 春の夜空に見られる星座



北東に高く見える北斗七星の枝のカーブを伸ばしたところに見えるオレンジ色の星がうしかい座のアルクトゥルスです。しし座のデネボラ、おとめ座のスピカを結ぶと「春の大三角形」ができます。寒さの和らいだ夜、澄んだ夜空の星を楽しんでください。

\*来年度はアンチエイジングを食べ物から考えていきます。  
生まれ変わった「スマイルクラブ」、「エストキッズクラブ」の健康ニュースをお楽しみに。 文：ひいのまゆ