



## 《 動いて元気に！ 》

今年は「秋バテ」という言葉をよく聞きますが、皆さんは大丈夫ですか？節電の夏で冷たいものを飲みすぎ体調を崩してしまった…朝夕と日中の寒暖の差が激しく風邪をひいてしまった…だるい…など。こんな方には、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる入浴がおすすめ。

回復してきたら、楽しい秋を満喫してくださいね。エストレラの秋は、「健康DAY」！！ 秋の1日、いい汗かいてください。

### 〔第4回エストレラ健康DAY〕のお知らせ

～体力測定にゲーム対抗戦、バザーもあるよ！参加者募集中～

日 時：10/30(日)13:15～16:30

場 所：総合スポーツ会館 剣道場

☆詳細はエストレラ事務局または各教室リーダーまで



### 〔イベント報告〕

この夏は2つのイベントを行いました。教室では見られないすてきな笑顔、真剣な表情が印象的でした。



### いい男は料理もできる！

8/7(日) 広畑第2公民館にてメニューは5品。男性の料理はとても丁寧。味もGOOD！で楽しい時間でした。参加者は、いい男に1歩前進☆

### キッズ縁日遊び

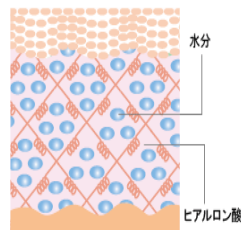
8/28(日) 広畑市民センターにて親子体操の後、リーダー手作りの射的・輪投げ・魚釣り・ボーリングを楽しみました。

夏休み最後の楽しい1日になったかな☆



## アンチエイジング・パートII ～いつまでも若々しく～

### 第2回 「ヒアルロン酸」とは？



健康な真皮

肌の保湿に欠かせないといわれているヒアルロン酸は、体内で大きな役割を担うムコ多糖類の一つです。関節液・眼の硝子体・皮膚・靭帯に多く含まれ、おもに水分の保持やクッションの役割をして細胞を守っています。また、関節液や関節軟骨に含まれており、骨と骨の間の滑りを良くしたり、クッションとしての働きをしたりしています。

傷口が治る時の細胞の修復にも関与していると考えられています。加齢とともに減少することから関節炎などに対する効果、美肌効果などが期待されていますが、サプリメントや健康食品などの経口摂取にはまだ信頼できるデータは見当たりません・・・やはり保湿には、毎日のコツコツお手入れが大切。健康な身体づくりと一緒にですね。



### \*\*\* ええもん、みつけた！ \*\*\*

～あなたに贈るカルチャー案内～

### 『風が強く吹いている』

三浦しをん 著 新潮社

「走るってなんなのか、知りたいんだ。」すべてはそこから始まった。寛政大学陸上部寮「青竹荘」通称アオタケに暮らす10人の中で、陸上経験者はたった2人。「アオタケには底力がある。俺たちなら不可能を可能にできるんだ。」10人は孤独や過去、身体と精神の限界と戦いながら箱根を目指す。お正月にテレビで観る「箱根駅伝」が身近に感じられます。虫の声を聞きながら、秋の夜長に読書はいかがですか？

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/