



## 《 動いて元気に！ 》

春が近づいてきました。皆さん、いかがお過ごしですか？  
少しずつ薄着になるこの季節は、やはり姿勢が気になりますね。  
皆さんは、猫背になっていたり、肩こりがひどくて・・・ということになっていませんか？

今回は、「姿勢」に注目します。カルシウムのところでもふれますが、  
姿勢がいい方は、とても若々しく見えますね。  
まずは、5歳は若く見える姿勢にチャレンジ！  
鏡の前でチェックしてみてください。

- ①肩幅に足を開き、膝を伸ばして立つ
- ②おなか、お尻を引き上げる
- ③あごをひき、まっすぐ前を見る
- ④肩はリラックス 腹筋も使いますよ。



次に、肩こり解消運動をやってみましょう。  
指先を肩に近づけ、肘でまるを描くようにまわす。  
(前回し・後ろ回し) 毎日 10～20 回で OK。

5歳若返り！！を目指す方は、毎日ちょっと気を付けてみてください。楽笑クラブでは、4月に姿勢チェック&肩こり予防体操を行います。  
一人でできない方は、楽笑クラブへどうぞ。

## 【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: 3/31(土) 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  
おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も大歓迎！

締 切: 3/29(木) ☆詳細・申込はエストレラ事務局まで☆



## アンチエイジング・パートII ～いつまでも若々しく～

### 第4回 美容と健康に「カルシウム」

骨粗鬆症予防にカルシウムが大切なことはよく知られていますが、カルシウムは骨や歯だけではなく、体液や筋肉の組織に存在し、生命の維持活動に重要な役割を果たしています。



カルシウムは1日あたり700mgが最低必要摂取量といわれていますが、上限として2300mgが示されていて、過剰摂取もよくありません(厚生労働省)。また、腸からのカルシウム吸収にビタミンDが大きな役割を果たしていることがわかっています。食べ物だけではなく、背筋を伸ばした正しい姿勢に注意を払うだけで、筋肉を鍛

え、猫背を防ぎます。美しい姿勢の人は若々しく見え、お洒落を楽しむことができます。

**食べ物** 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚(しらす干し、いかなご、わかさぎ、いわしの丸干しなど)・殻を食べるエビ・野菜の葉物など。  
ビタミンDは魚介類、きのこ類、たまごなどに多く含まれます。

## \*\*\* ええもん、み一つた！ \*\*\*

～あなたに贈るカルチャー案内～



### 桜のトンネル 「名古屋山霊園」

今年のお花見はどちらへお出かけですか？世界遺産の姫路城、夢前川、龍野公園などたくさんの桜の名所がありますが、今回お勧めするのは「名古屋山霊園」です。南側から登る坂道は両側に桜が咲き、まるで桜のトンネルのようです。散り際には花びらがシャワーのように降り注ぎ、圧巻です。一度お出かけされてはいかがでしょうか。

来年度のテーマは「色」です。お楽しみに。 <文:ひいのまゆ>

### 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

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