



## 《 動いて元気に！ 》

節電の夏がやってきます。夏に向けて心と身体の準備はできていますか？  
今夏、エストレラでは様々な夏のイベントを用意してお待ちしています。  
楽しくチャレンジしてくださいね。

では「姿勢に注目！第2弾」のスタートです。  
「5歳若く見える姿勢」をキープするにはやはり腹筋 & 背筋が大切です。  
さあ～カンタン腹筋、お尻あげ運動にチャレンジ！

### ＜腹筋＞

- ①平らな床かマットにあおむけに寝て、膝を立てる。
- ②首に力を入れないようにして上体をゆっくり巻き上げる。マットを持ってOK。  
☆完全に起き上がらなくても効果あり。



### ＜お尻あげ運動＞

- ①あおむけに寝て、膝を立てる。
- ②お尻を床から浮かせる。膝から胸までが一直線になるように腰回りの筋肉をすべて使って維持する。☆腰は反らないように注意。



## 【夏のイベントのお知らせ】

～楽しくチャレンジの休日を過ごそう～

|     | 親子でおもちゃ作り                   | 男の料理教室Ⅱ              |
|-----|-----------------------------|----------------------|
| 日時  | 8/5(日)10:00～11:00           | 8/5(日)10:00～11:30    |
| 場所  | 広畑市民センター大ホール                | 青山公民館                |
| 対象  | 3～5歳の子どもと保護者                | 中学生以上の男性             |
| 参加費 | 一般600円・会員500円<br>(子ども1名につき) | 一般1,200円<br>会員1,000円 |

☆詳細は、エストレラ健康リーダー、ホームページにて…



## めざせ！ヘルシーライフ！

五色から五臓を強化

古代中国の陰陽五行説の影響を受けた日本料理には、青・赤・黄・白・黒の五色の食材を組み合わせることで健康を保つ「医食同源」という考え方があります。今年度は食材の色がもたらす作用を知り、健康と美容に役立てましょう。



「医食同源」とはバランスのとれた食事を摂ることによって病気を予防しようとする考え方です。夕食の献立を考える時、いろいろな色の食材を選んでみてください。

### 第1回 青（紫・緑）

はたらき

肝臓の血液循環を促進し、代謝作用を助ける。疲労回復・免疫力強化の作用もある。神経痛・だるさ・目の疲れ・イライラの改善。

食べ物

ほうれん草・ブロッコリー・枝豆・きゅうり・ピーマン・高菜・チンゲン菜・メロン・わかめ・海苔・にら・ヨモギ・パセリ・わさび・アスパラ・さんま・あじなど

### \*\*\* 色のパワーでリフレッシュ \*\*\*

～～自分らしく快適に～～

緑

森の中や木々の多い公園を歩くと心が穏やかになるような気がしませんか。「緑色」のイメージはまさに植物です。

緑には調和・バランス・信頼・リラックス効果があります。人間関係を円滑にしたり冷静になりたい時に洋服やアクセサリに緑色を取り入れてみてはいかがでしょうか。部屋に観葉植物を置くのもお勧めです。

〈文：ひいのみゆ〉



### 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/