



## ☺動いて元気に！☺

動くとき汗ばむ季節になってきました。夏の暑さに対する準備は進んでいますか？最近、楽笑クラブの皆さんからウォーキング・ジョギング・ハイキングを始めた、習慣にしているという話を耳にします。人間の基本動作である「歩く」「走る」を習慣化することにより、【加齢による機能低下→体力低下→動作の緩慢→転倒→骨折→寝たきり】という悪循環が防げます。まだ何もやってない・・・そんな方は、健康寿命を長くするためにも手軽にできるウォーキングからやってみませんか？シューズやウェアもおしゃれなものがたくさんあります！それぞれの運動により選ぶシューズは異なりますが、今回は基本的なシューズの選び方のお話です。



- ・かかとのガードがしっかりして足首がぐらつかないもの。
- ・試し履きをする。
- ☆歩くときは、ひもはしっかり結ぶ。(ゆるすぎず、きつすぎない)
- ☆準備運動、整理運動、水分補給は忘れずに。

## ☺夏のイベントのお知らせ☺

	キッズ:親子で遊ぼう	男の料理教室Ⅳ
日時	8/4(日)10:00~11:30	8/4(日)10:00~11:30
場所	広畑市民センター・大ホール	青山公民館(予定)
対象	3歳~小3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 (子ども1名につき)	一般1,200円 学生・会員1,000円

締切:7/31(水) ☆詳細・申込は健康リーダーかエストレラ事務局まで☆

## ☺ にほひ~香りのひみつ~ ☺



普段の暮らしの中でふと「夏のおい」や「雨のおい」を感じることはありませんか？近年の研究で「におい」は他の感覚と異なり、大脳辺縁系に直接届いていることが明らかになってきました。つまり、「におい」は最も感情を刺激する感覚なのです。

漢字では良いにおいを「匂い」、悪いにおいを「臭い」と書きます。また、特に美味しいものは「香り」と呼び分けています。

今年度は、心身に働きかける【香りのひみつ】をご紹介します。

### 第1回『ハーブで爽やかな毎日を』

ヨーロッパで「医学の友にして、料理人の称賛的」と謳われるハーブ。上手に香りを使って、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

- ラベンダー・・・心を落ち着かせる。殺菌作用。鎮痛作用。
- ローズマリー・・・利尿作用。発汗作用。頭脳明析。
- カモミール・・・鎮静・鎮痛作用。肌の引き締め。安眠効果。
- ペパーミント・・・血行促進。整腸作用。鼻づまり解消。

## ☺ 先人のあの言葉 ☺

「世の中で最も美しいことは、人の為に奉仕して、決して恩にきせないことである。」  
福沢諭吉(1835~1901)

一万円札でお馴染みの福沢諭吉は慶応義塾大学の創始者として知られています。「天は人の上に・・・」で始まる「学問のすすめ」は有名ですが、他にも数々の名言を残しています。  
〈文:ひのまゆ〉



### スポーツクラブエストレラ 担当 矢野 真理

**住所** 〒670-0086 姫路市田寺6丁目11-30 2F  
**TEL・FAX** 079-291-5200  
**メール** estrela@leto.eonet.ne.jp  
**H P** http://www.himeji-estrela.com/