



☺動いて元気に！ ☺

やっと秋らしくなってきましたね。夏とは違う心地よい汗をかいていますか？今回は、運動時の服装についてです。①汗を吸うもの ②風通しのよいもの ③伸びるもの ④脱ぎ着しやすいもの がいいですね。最近では、機能に優れたおしゃれなスポーツウェアがたくさんあります。普段は選ばない色やデザインに挑戦するのも楽しいですね。選び方がわからないときは、スタッフまでご相談を☆ 運動後や汗をかいた後はすぐに着替えて風邪をひかないように気をつけてください。特に長時間のウォーキング・ジョギング・ハイキング時は、季節や天候に合わせてしっかりと準備をしてください。

汗を吸うもの
風通しのよいもの
伸びるもの
脱ぎ着しやすいもの

水(お茶)、タオル、果物
携帯電話、地図、方位磁石
カメラ、スケッチノート
救急箱(応急セット)など

リュック(サック)または
ウエストポーチ(腰に巻くもの)
(両手が使えるように)

夏 日焼けや熱射病
(体熱放散)の予防に

- 帽子 ●サングラス
- 日焼け止め

冬 凍傷の予防(防寒)に

- 毛糸の帽子 ●皮手袋
- マスク
- マフラー(首巻き)
- ジャンパー(風を通さないもの)

☺ 第 6 回 エストレラ健康 DAY のお知らせ ☺

今年も健康 DAY がやってきます。1年に1度の笑顔と身体のチェック！他の教室の仲間と出会うイベントです。ふるってご参加ください。

日 時：11/10 (日) 13:15~16:45

場 所：兵庫県立大学 新在家キャンパス 体育館

参加費：無料

持ち物：運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物、
着替え

準備の都合上、事前の申込が必要です。申込期限：11/3 (日)

☆詳細は、エストレラ健康リーダー、ホームページにて…

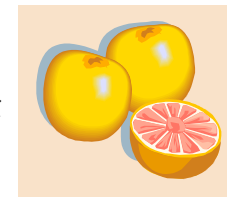


☺ほ ひ〜香りのひみっ〜



直接脳に働きかける「香り」をうまく使うと脳のストレスを軽くすることができます。今回は若者に人気の柑橘系を調べてみました。香りを生活に取り入れる方法は香水・入浴剤・アロマテラピーなどいろいろありますが、味覚の秋には食べ物の香りも楽しみましょう。

第 2 回 『 柑橘系で元気な毎日を 』



柑橘系の香りには神経伝達物質の代謝を良くする働きがあることがわかってきています。

オレンジ…… 食欲増進。感情をコントロール。

ベルガモット…リラックス効果。紅茶(アールグレイ)に使用。

レモン…… リフレッシュ効果。抗うつ作用。血行促進効果。

柚子(ゆず)… 新陳代謝を促す。沈静作用。集中力を高める。

☆ 柑橘系には日光に反応する「光感作」があります。肌に用いた直後は日光に当たらないようにしましょう。

☺ 先人のあの言葉 ☺

「千里の道も一歩から」 老子(紀元前六世紀頃)



英語では、「Even the longest journey begins with the first step.」どんな大きな仕事も手近なところから着実に重ねていけば成功するという意味です。日本では聞きなれた諺ですね。老子はその人物像に不明な部分が多く、『偉大な人』を表すという説もあります。 <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@letto.eonet.ne.jp

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