



## ☺ 動いて元気に！ ☺

今年の「健康 DAY」は、11/10(日)兵庫県立大にて、全 41 名で開催しました。初測定種目にチャレンジ、「サイコロゲーム」に「運べ！ バルーンゲーム」は【キッズ男子チーム】が優勝、新作品がいっぱいのバザー等のプログラムを行いました。当日の写真・測定結果は、2014 年初回教室日にお渡ししますのでお楽しみに…

さあ今回は、1 日の歩数についてです。楽笑クラブの皆さんには平均値ではなく → 楽笑クラブの目標値 を目指して歩いていただきたいです。

平成 23 年国民健康・栄養調査 歩数平均値

年齢 (歳)	男性 平均値	男性 目標値	女性 平均値	女性 目標値
30-39	8,238	→ 9,000	6,930	→ 8,500
40-49	8,090	→ 8,500	7,367	→ 8,000
50-59	7,693	→ 8,000	7,371	→ 7,500
60-69	7,307	→ 7,500	6,705	→ 7,000
70-	5,263	→ 6,000	4,323	→ 5,000

上表は、運動だけでなく日常生活における歩数も含まれています。時間が取れない方は生活の中で少しでも動くことを心がけて。何回かに分けてもいいので、体を動かす習慣をつけてください。体調管理はしっかりと。無理はだめですよ。

楽しく動いて♪ おいしく食べて♡ しっかり休養を☆

## ☺ 楽笑クラブ・キッズクラブ 年末年始予定 ☺

教室名	2013年 最終日	2014年 初教室日
花北 (火)	12/17	1/7
大塩 (水)	12/25	1/8
スポ館 (木)	12/19	1/9
広畑 (金)	12/20	1/10
広畑 (土)	12/14	1/11
キッズ (土)	12/14	1/11

12/21(土)10時～広畑市民センターで「親子でクッキング in クリスマス」イベントを行います。詳細は、HP、健康リーダーまで。

今年もあとわずか…  
各教室の最終日、新年のスタート日をお忘れなく。2014 年も元気なお顔を見せてください。



に ほ ひ～香りのひみつ～



人の大脳辺縁系に直接働きかける「香り」は、心と体に思いもよらない作用をもたらすことがあります。「香り」が、穏やかな年末年始を過ごすお手伝いをしてくれるかも知れません。今回はストレスを感じるあなたの強い味方「フローラル系」をご紹介します。



### 第 3 回 『 フローラル系でやさしく 』

フローラル系の香りは私たちの一番身近な香りです。せっけんや化粧水、入浴剤などに多く使われています。好きな香りの上位に入る人気者、三大フローラルを紹介します。好みの香りを見つけて楽しんでみては…

ローズ……「香りの女王」と言われる。ストレス解消。ホルモンバランスを整える。女性に人気。

ジャスミン…優雅で強い香り。活力を復活させる。

すずらん……ヨーロッパでは「幸福の花」として人気が高い。鎮静・疲労回復効果。

\*\*\* 先人のあの言葉 \*\*\*

いちごいちえ  
「一期一会」

山上宗二 (安土桃山時代)

茶人の千利休の弟子である山上宗二は著書「茶湯者覚悟十躰」に「一期に一度の会」という言葉を残しています。「一期」とは仏教語で「一生」を意味します。「二度と会えないかもしれないこの出会いを大切に誠実な心で人に接するべし」という意味ですが、「毎日会う人をこそ大切に」と解釈する場合があります。(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@leto.eonet.ne.jp  
 H P http://www.himeji-estrela.com/