



ヒーディー健康ニュース

2014年夏
第29号

☺ 動いて元気に！ ☺

早くも夏がやってきたような暑さですね。暑さに慣れていないこの時期は、体もだるく感じます。特に、気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、風が弱い、急に暑くなった・・・こんな日は「熱中症」に気をつけましょう。今年の夏を乗り切るためにも、汗をかいて体の熱を外へ出すことができる体力を各教室で身につけてくださいね。

熱中症対策として・・・

1. 水分・塩分補給
2. 涼しい服装
3. 日傘・帽子の使用
4. 日陰の利用

これらを毎日の生活の中で心がけてください。

また、栄養、休養を十分に取り、体調が悪いときは、休むことも大切です。

気になることがあれば、健康リーダーにもご相談くださいね。



☺ 楽笑クラブ紹介キャンペーンのお知らせ ☺

2014年度初キャンペーンです。健康DAYに向けて☆お茶やおしゃべり友だちとして☆新しい仲間が増えるように皆さんのお友達をご紹介下さいね。

楽笑(スマイル)クラブは・・・

- ①メディカルスタッフと提携し、安全で効果的、楽しい運動プログラムあり。
- ②少人数制で、その人に合ったアドバイスあり。
- ③春にはお花見、秋には紅葉狩り、他クラブやキッズ、学生との三世代交流「健康DAY」など季節のイベント盛りだくさん。

7月末までに入会された方、紹介して下さった方には教室で使用できるかわいい5本指ソックスをプレゼント！ 詳細は健康リーダーまで。

☺ 夏のイベント募集 ☺



夏休み期間(7~8月中)に楽笑クラブでやってみたいイベントを募集します。テーマは「ものづくり」子ども、親子、大人、老若男女、誰でもどの年代でもOK。こんなことやりたい、つくってみたいなどなど・・・



お名前とやってみたいイベントを健康リーダーか事務局メールまでご連絡ください。採用された方は、当日のイベント参加費が無料！！イベントスタッフとして活躍の場があり！皆さんのアイデアをお待ちしています！（6/30 締切）



元気のヒミツ ～ お茶 ～



これから益々、水分補給が欠かせない季節の到来です！一日に必要な水分量は食事を除いて2リットルと言われています。暑い夏にお奨めしたい【麦茶】をご紹介します。

第1回 『 麦茶で元気に！ 』



麦茶の原料である大麦には身体を冷やす作用があります。夏バテなどの水分不足時、熱中症で体温が上昇した時に効果的！麦茶はカフェインが含まれていないので、年齢にかかわらず飲む事が出来、病気の時、寝る時でも時間に関係なく飲む事が出来ます。また、胃を保護する作用が認められており、胃が荒れている方、胃が弱い方にも適した飲み物です。

【成分と効能】

ピラジン(香りの成分)	・血液サラサラ効果で血栓の形成を抑制
食物繊維	・整腸作用 ・糖尿病による合併症の予防、炎症の抑制
Pクマル酸	・抗酸化作用があり、発がん性物質を除去(がん予防)、 脳梗塞、心筋梗塞など生活習慣病の予防効果

*その他、利尿作用があり、むくみや膀胱炎の改善

虫菌予防効果

(農水省食品総合研究所、カゴメ総合研究所 研究データより)



今日の一品 <夏> 《豚肉の生姜焼き》



～効果・効能～ 美肌・美白・疲労回復
豚肉:ビタミンB1 が豊富でスタミナアップ！
生姜:代謝を高める



☆食物繊維の豊富な野菜サラダ・冷奴・キウイを一緒に！
(文:まの)

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/