



## 😊 スマイルクラブ～東のレジェンド紹介～ 😊

エストレラスマイルクラブは、2006年にスタートし、今年で13年目を迎えます。そこで今年健康ニュースは、スマイルクラブ大塩・広畑のそれぞれの教室で長年継続されている人生の大先輩～スマイルクラブレジェンド～をご紹介します。

今回は、東のレジェンドこと山本さんにお話を伺いました。山本さんは、2007年に大塩教室がスタートしてから11年間(今年で12年目!)継続されており、「山本さんみたいに年を重ねたい」と他メンバーから頼りにされている方です。

### 長く教室に参加されている理由を教えてください。

⇒毎回少しずつ内容が変わる、タイミングの良い掛け声があることでマンネリ化せず、飽きずに続けられた。楽しい時間を一緒に過ごせる仲間がいる。

### 健康維持のために日常生活で気をつけていることや心がけていることを教えてください。

⇒教室で学んだことを思い出しながら毎日続けている。  
食べたいものを食べ、歩きたい時に歩くという  
気ままに頑張らないことを心がけている。



大塩教室のメンバー  
前列左が山本さん

### 今後(今年)の目標、やってみたいことを教えてください。

⇒エアロビクスダンスのような動きをとり入れてほしい。

### その他、何でも自由にお書きください。

⇒思い返せば10余年、長い期間お世話になりました。

感謝。今後もよろしくお願ひいたします。

山本さんのお話は、毎日楽しく元気に過ごすためのヒントになるのでは？

何事も継続するのは大変ですが、今年の夏は、健康維持のために何か継続できることをはじめませんか？

## 😊 スマイルクラブ大塩のご案内 😊

日時:毎週水曜 9:00～10:30 教室前後に健康チェック有

場所:播磨大塩病院隣ダイケア棟

【10月～1月は、エスタパークでウォーキングとなります】

参加費:会員 600円・一般 750円/1回

☆動きやすい服装と飲料持参で直接会場にお越しください。

☆詳細は事務局まで。



## 旬を味わう【甘酒】



甘酒って冬のイメージが強かったのですが、暑くなるこれからの季節の栄養補給に最適です！

今回は「飲む点滴」・「飲む美容液」ともいわれる甘酒(米麴甘酒)を調べてみました。

### ① 消化吸収を助ける働きがある

- \*ブドウ糖の吸収率が高い
- \*アミノ酸・ビタミンB群・ミネラルが豊富
- \*一緒に摂取した栄養の消化吸収

胃腸に優しく作用する  
夏バテに効果あり

### ② 腸内環境を整える

- \*食物繊維・オリゴ糖が豊富
- \*腸内の善玉菌を増やす働き
- \*免疫力を高める

便秘の予防・解消に効果あり

### ③ 血行と代謝の促進

- \*ビタミンB群が豊富
- \*皮膚の状態を整えるピオチンを含む

冷やして頂く甘酒もとても美味しいです！

身体にやさしい甘酒で今年の夏も体調を整え元気に過ごしましょう。

参考文献・店通

### ④ ダイエット効果

- \*少量摂取でも空腹感を抑える
- \*食べ過ぎ防止

### ⑤ 老化防止

- \*抗酸化作用
- \*活性酸素の発生を抑える



## 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 (月～金 10時～14時まで)

メール estrela@leto.eonet.ne.jp

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