



### 測定のススメ

今の自分を  
みつめよう！ 2019

夕方、日の入りが早くなりましたね。この時期サーキット内にいて、外が暗くなっていくのを見て、寂しさを感じるのは私だけでしょうか・・・(^^; 夏の元気なイメージからすると、秋冬は『静』。いやっ！失礼しました。Hi-Bodyウーマンズの方はいつも元気に『動』でした。秋冬だかこそ、しっかり動いて代謝を落とさないように頑張っていきましょう。



さて、自分チェックはおこなっていますか？  
顔。毎日!! 体重計。ほぼ毎日！  
全身体型・・・たま～に。体組成・・・  
今回はぜひ！『むくみ』をチェックしましょう。

### 目指しましょう！ 燃やせる身体！

#### 自分の身体をみつめてみましょう！

私たち世代は、筋力が低下して生活の様々な時に余計な力みが入り、筋肉や関節がカチコチに。その結果、「姿勢や動きが悪くなり呼吸も浅くなって燃えにくい身体」になることも。私たちには、硬くなった関節や筋肉をほぐす事も必要です。動かす範囲が広がれば、運動時の脂肪燃焼効果も、日常生活の活動量もアップ運動前後のストレッチや工作中的のちょっとした合間、夜のストレッチなどでリラ～ックス☆しましょう😊



### 二十四節気 (にじゅうしせっき)

#### 【立冬 (りっとう)】 11月8日

暦の上では冬の始まりです。落葉樹からは葉が落ちて景色から色彩がなくなりますが、冬の花が咲く頃です。

#### 【小雪 (しょうせつ)】 11月22日

日暮れの早さを感じるようになり、本格的な冬が近づきます。風邪の季節です。手洗い・うがいを心掛けましょう。

#### 【旬の食材】 秋鮭



鮭は身が赤いですが赤身の魚ではなく、白身。エビやカニを食べるので、アスタキサンチンという強い抗酸化作用がある色素が出ています。老化やガン、生活習慣予防に頂きましょう。

### 11月のつまみ

テーマはバラバラですが、その月の事をおつまみ程度に掲載中・・・

**七五三**は昔、子供が健康に成長していくことが難しい時代に、無事成長した事に感謝し晴れ着を着て氏神様に参拝したことが始まりです。三歳で髪置(かみおき。男女とも髪を伸ばし始める)、五歳で袴着(はかまぎ。男子が初めて袴を着る)、七歳帯解(おびとき。女子が初めて帯を締める)です。**文化の日**は、1948年(昭和23年)に「自由と平和を愛し文化をすすめる」ことを趣旨として制定されました。11月3日は、日本国憲法が公布された日で、「平和と文化を重視している事から「文化の日」と定められました。



今月の川柳

代謝上げ

ため込む季節  
乗り越える

やるなら  
楽しい方がいい

### イベント & お知らせ

#### 継続は力なり★ 2019

年間イベント☆

1

#### 出席カード (1シーズン3ヶ月間の4シーズン)

今年も早いもので、最後の第4シーズン(10～12月)となりました。可愛いシールやスタンプがカードいっぱい広がっているのでないでしょうか。最後まで自分のペースでシールをためていきましょう😊



2

#### 脂肪を何kg落とせるか？

～日本の駅シリーズマップ～

『継続は力なり!!』。継続のポイントは、やはり無理をしないこと。だけど、ちょっぴりの頑張りがいります。寒くなると出たくない・・・(う～ん、私も)。運動は体温を上げて冷え防止におススメです。寒くなるからこそ、運動！運動！ですね。



#### ジョギングボードレッスン 11月

20日(水)・21日(木)・22日(金)



普段は、お話ししながら楽しく運動。レッスンでは普段と違って音のリズム♪に合わせて動く。これで脳への刺激はバッチリです。さあ、やりましょう！

#### 測定週間 10月23日(水)～31日(木)

『体重が増えた理由はむくみかな・・・』と、ということもあります。濃い味付けの食事だった翌日は、できるだけ薄味を心掛けましょう😊

