

ゆめりあだより

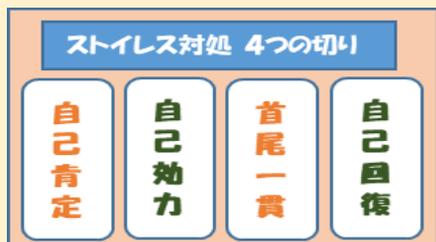


～ゆめりあでは、令和5年3月13日からマスク着用は個人の判断が基準となりました。
手指の消毒・検温については継続して取り組んでおります。～

健康情報 『 ストレス解消 』 ～原因・対策～

- ・ストレスの原因にはさまざまなものがあり、米国精神医学会の分類では、「急性」と「持続性」に分けられています。
- ・ストレスをそのままほうっておくと、さまざまな問題が現れます。これらは大きく3つに分けられ、「行動の問題」、「体の問題」、「心の問題」として現れます。
- ・ストレスは、生きていくうえで避けては通れないものですが、うまく解消したり、ストレスとうまくつきあう方法を身に付けることは可能です。何事も悲観的、否定的に考えることなく、そうしたネガティブな考え方を変えていくことが肝心です。

ストレス対処 4つの切り札



- 【自己肯定】 どんな自分も受け入れて認めること。
- 【自己効力】 行動するにあたって、“きっとできるだろう” “耐えられるだろう” 思える感覚のこと
- 【首尾一貫】 『ストレスに対処するための強い“支え”がある』ということです。
- 【自己回復力】 誰もがもっている”心の回復力”、ストレスをはね返す、“心の弾力”のことです。

簡単ストレス解消法→まずは運動から

- ・嫌な出来事を悔んで生活するよりも、今を楽しみながら過ごしたいものです。じつは、手軽で簡単にできる方法があります。
- それは、運動して脳内ホルモン「**エンドルフィン**」をつくり出すことです。
- 本格的な運動でなくても、通勤などの際に、今までより歩幅を広くしてリズムカルに歩く、また公園などで少し速度を上げて散歩するだけで効果的です。

※【**エンドルフィン**】＝運動を行うと分泌されるホルモンで、高揚感や満足感、幸福感が高まり、嫌な感情や不安が和らぎます。

- ・お勧めは「**休日の散歩**」です。晴れた休日に散歩をすると、エンドルフィンが分泌されるだけでなく、五感も刺激されてリラックス効果が得られます。散歩中に飲み物を飲んだり、店に入って飲食をすれば、味覚も刺激されます。

五感を刺激

- 視覚⇒風景
- 聴覚⇒木々がゆれる音
- 触覚⇒地面を踏みしめる
- 嗅覚⇒樹木・花の香り
- 味覚⇒飲食



5月の教室スケジュール



会員制教室 随時無料体験 実施中



月	火	水	木	金	土
	【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 1Fでの受付	9:45 受付開始	【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 1Fでの受付	9:45 受付開始	
10:30-11:10 イキキ体操&ストレッチ (当日先着30名限定) 施設利用料での参加 2Fでの受付		10:30-11:10 元気ハツラツ体操 (当日先着30名限定) 施設利用料での参加 2Fでの受付		10:30-11:10 ザ・サーキット (当日先着30名限定) 施設利用料での参加 2Fでの受付	
【回数制】 12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 1Fでの受付	【会員制】 11:30-12:45 かんたん骨盤底筋ヨガ 1Fでの受付		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ 1Fでの受付		
【会員制】 18:00-19:00 きッズチアA (年少児〜小学2年生) 1Fでの受付	12:00 受付開始			【会員制】 18:45-19:45 きッズダンス(入門・基礎) (小学生〜中学生) 1Fでの受付	
【会員制】 19:05-20:05 きッズチアB (小学3〜中学生) 1Fでの受付				【会員制】 19:50-20:50 きッズダンス(初級・中級) (小学生〜中学生) 1Fでの受付	
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ 1Fでの受付	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)	19:00 受付開始	【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 1Fでの受付	19:00 受付開始	【会員制】 20:15-21:15 リフレッシュ・ヨガ 1Fでの受付

★ 身体のゆがみ測定会

★ 物販リニューアル中

5/20(土)



残りわずか

予約受付中

測定時間30分程度

トレーナーよりの個別指導15分程度

測定+改善運動 1,500円(税込)

先日、美味しいかりんとうの販売を始めました。味の種類も豊富で、ごほう味、明太味、竹すみ★なんて珍しいものも★ちょっとしたフレンチや自分への御褒美にも♪

BODYMAKERのトレーニング用品、夏限定のシューアイス・江北町のイイタ靴下さんの着圧ソックスや低カロリー・高タンパク質・WPI70プロテインの販売を順次予定しています。お楽しみに♪

皆さんのこんな商品があったらいいな♪♪を、是非スタッフへお声掛けください◎

5月の休館日は、15日【月】・16日【火】です。

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』

指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社
TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282

【休館日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)
年末年始(12月29日〜1月1日) ※お盆は通常営業

【利用時間】 10:00〜21:30(最終受付21:00)



Instagram



YUMERIA_MIKATSUHI