三日月保健福祉センター 2024年 4月号

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 手指の消毒については継続して取り組んでおります。

季節の変わり目の養生法 ~ 中医学の視点から春を迎える準備を~

春は「発陳」の季節

「発」と発散や外に出すということ。 「陳」は古いものということ。春は古いものが新しくなり、あらゆる万物が 芽吹き、成長し始める季節です。

五行説とは

自然界のあらゆるものは「木・火・ 土・金・水」の五つの要素に分類でき、 こららは相互に助け合ったり 抑制しあったりすることで自然界のバ ランスを保っているという考え方です。



春の五行

木…草木が生い茂るようにのびのびと、血や気のめぐりも活発になります

肝…血液の浄化を担います。自律神経や目にも関わりがあります。寝不足にならないようにしましょう風…春一番があるように風の影響を受けやすい時期です。花粉症の症状も春に起こりやすくなります怒…肝臓に負担がかかるとイライラし、自律神経や目にも影響が出る場合もあります

酸味…新生活など自律神経に疲れが出る時期でもあります。酸味の食べ物はストレスに効果があります

春のおすすめ簡単養生法

- ・**ゆったりした服装、ヘアスタイル**で。身体をのびのびと動かしましょう
- ・新しい目標を立てて、自分も周りの人もほめたたえ、ポジティブに過ごしましょう
- ・ **寝起きは温かいもの**を摂りましょう。 白湯でも味噌汁でもOK
- 気づいたら<u>深呼吸、鼻</u>から吸って口から吐く。大きく息を吐ききってから吸う。体中に気をめぐらせるイメージで、鼻から背骨、おなか、骨盤まで空気を届けましょう
- ・春のおすすめ食材:いか、牡蠣、レバー、春菊、セロリ、グレープフルーツ、黒い食べ物など
- 目をつぶり、できるだけ目を休ませましょう。こめかみから後頭部にかけてのマッサージも効果的です。
- 10分でも早く寝ること。横になると血が肝に戻り、血液は浄化されるといわれています



24月の教室スケジュール



	昌	朱川	教	孛	₹\}	陆	時	===	米江	休	騇	₹\}	宔	施	由
Δ	旲	۱۱۱٬۸	力人	<u> </u>	\sim	NG.	HVJ	7111	11十	PT.	心大	\sim	$\overline{}$	טש	т.

A 92 P.			7/1 /T		
月	火	水	木	金	±
10:30-11:10 イキイキ体操&ストレッチ	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45	10:30-11:10 元気ハツラツ体操	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45	10:30-11:10 ザ・サーキット	. 36 t . a.
【回数制】12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 受付開始時間 12:00	【会員制】 11:30-12:45 かんたん骨盤底筋ヨガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		9 9 9 9 9 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
【会員制】 18:00-19:00 きっずチアA (年少児~小学2年生)		【会員制】 18:00-19:00 ちびっこダンス教室A (4歳~小学1年生)		【会員制】 17:00-18:00 ちびっこダンス教室B (4歳~小学1年生)	
【会員制】 19:05-20:05 きっずチアB (小学3~中学生)	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 19:00		【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 受付開始時間 19:00	【会員制】 19:15~20:15 きっずダンス 基礎編 (小学生~中学生)	【会員制】 19:45-20:45 リフレッシュ・ヨガ
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ	: 46:	£**\$\$****	*******		

うございます(*^▽^*)

新学期、教室の募集(体験受付中)

・きっずダンス(金) 19:15~20:15 基礎編

> (5月/10、17、24、31 6月/7、14、21、28)

残り6名 ·きっずチアA(月) 年少さん~小2年生 18:00~19:00

·きつずチアB(月) 小3年牛~中学牛 残り1名 19:15~20:15

(定員になり次第締め切り)

新学期、教室の体験

·ちびつこダンスA(水) 18:00~19:00

·ちびっこダンスB(金) 17:00~18:00

4歳~小1年生)

詳しくは1F事務室にお尋ねください。

15日(月)・16日(火) 4月の休館日

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』

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)



