VOL.82　2015年9月発行（隔月発行）

新宿HAHAha 倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中！☆
http://haha8.web.fc2.com/

日々運動不足でデスクワークも多く、空いている時間もパソコン画面に向かっていることが多いためか、肩こりがひどくて困っていました。運動しようかなあと思っても、ジムに通うのもお金がかかるし、キツいのは嫌だし…、などとわがままなことを考えていた私です

そこで今回はフラッとカフェのストレッチ講座の講師の先生に、自宅でできる簡単なストレッチを紹介していただきました。ストレッチは無理なく自宅で簡単に始められます。「毎日できなくても、やらないよりやった方がずっといいですよ」という先生の言葉に励まされています。

やってみましょう！ストレッチ！！

皆さま初めまして(*^^*)フラッとカフェで「ストレッチ講座」を担当しております川﨑未南子です。今年の夏は猛暑でしたね。連日の暑さがニュースにもなっていましたが、8月下旬にはいきなり涼しくなりました。この気温差に身体がついていけない人も多かったのではないでしょうか？！

この急激な気温の変化（7℃以上）で起こる身体や心の不調は、『寒暖差アレルギー』といって、風邪のような症状や自律神経の乱れなどがでることがあります。予防法としては、バランスの良い食事や軽い運動が効果的です！

そこで、家で簡単に出来る対処法をご紹介します。

① 五本指ソックスか裸足になり座ります。
② 足の親指を引っ張りながら1本ずつ回します。
　※　足の指は足の甲あたりから分かれているので、それを意識して下さい。
③ 親指からはじめ、小指まで回したら、足の指の間に手の指を一本ずつ入れて、足と手を組みます。
④ 足首から外側に8回、内側に8回、回します。

これを1日数回やってみてください。毎日続けると、足の裏がほぐれていき身体を支えやすくなります。外反母趾の方や扁平足の方は、足の筋肉が固まってしまっているので、是非やってみて下さい！！

川﨑未南子さんのブログ　「温 style」

http://ameblo.jp/aroma-onstyle/entry-12071237572.html?frm_id=v.jpameblo

再就職に役立つ！

資格取得のための　英語講座

最近あなたの家の近くでも外国人の姿を見かけることが多くなっていませんか？ご近所に外国人が引っ越してきたり、お子さんのクラスに外国人が転校してきたり…。日々英語の必要性は高まってきていますね～。
こんな時代ですから、再就職するにもアルバイトやパートに出るにも、英語関係の資格を持っていた方が優遇されているようです。

この秋、フラッとカフェでは、**英検２級・準２級合格のための「英語講座」**を企画しました！**来年の秋の検定試験合格**に向けて学習を始めましょう。一人で勉強しようと思ってもなかなか続きません。学生時代英語が得意だった方も、苦手だった方も、地域の皆さんと一緒に楽しく英語を勉強してみませんか？

「準二級（高校生相当）なんて無理！」という方もご安心ください。それぞれのレベルに合った学習方法を講師の方からご紹介いただきます。ご意見ご要望＆ご相談は下記アドレスまでお願いします。

（この講座は当初企画していた講座でないため、参加費が高くなっています。ご了承ください）

日　時：１０/20（火）　10 時～12 時

参加費：１５００円

全ての講座会場はこちら

↓

新宿区早稲田鶴巻町 308
（鶴巻小学校裏門前）
カーサスズキ１階

《その他の講座》

刺し子
9/28（月）
10 時～12 時
参加費 100 円

英会話
10/15（木）
10 時～12 時
参加費 100 円

ストレッチ
10/19（月）
10 時～12 時
参加費　100 円

気まぐれカフェ
フラッと

主催　アンシャンテ
後援　新宿社会福祉協議会
問い合わせ（平日午前中のみ）
鈴木　03-5272-4042
アドレス：yesuzuki@wish.ocn.ne.jp

☆　編集後記　セグウェイ体験記　☆

８月に遊びに行った北海道（トマム星野リゾート）で、セグウェイに乗りました！！セグウェイは、アクセルやブレーキ、ハンドルがなく、体重の移動だけで行きたい方向に動いたり、止まったりする電動立ち乗り二輪車です。最近では世界陸上の時に中国人カメラマンがセグウェイに乗っていて、ボルト選手にぶつかったことで話題になりましたね。

ホテルで「セグウェイ体験ツアー（約１時間 7800 円）」を予約し、15 分のレクチャーの後、森林コースへ出ました。ガイドさんがつき、やさしく乗り方＆動かし方を教えてくれるので安心でした。その回のツアー参加者は４人でした。レクチャー時、私だけ一箇所に留まれず、ユラユラ、フラフラ動いている状態でしたが、10 分後にはすっかり慣れました。
スキーの体重移動のような感じで乗ればバッチリです。web で検索したところ、関東地方でも各地に体験試乗コースがあるようです。ぜひ乗ってみてください。

北海道に行く予定のある方は、「十勝千年の森」がおすすめです！２時間のツアーで 8800 円だそうです。また乗りたいなあ～。