VOL.87　2016年12月（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/

フラッと講座　１２月

参加費
500 円

クリスマス会

日　時：12/13（火）10 時～12 時
会　場：鶴巻町 308 カーサスズキ１階
参加費：500 円

有志による声楽やバイオリン・ハンドベルの演奏もありますが、
コンサートというよりもみんなで歌を歌ったり、楽器を演奏したりする会です。
みんなで楽しく過ごしましょう！

定例講座はこちら！！

気まぐれカフェフラッとは、社会福祉協議会の助成金をいただき実施する、
地域のどなたでも参加できる講座型カフェです。

ストレッチ　12/5（月）
10 時～12 時

日常生活で凝り固まった身体を楽しくほぐして血流促進していきましょう。表情筋もほぐし、素敵な笑顔も手に入れましょう！

刺し子　12/12（月）
10 時～12 時

寒い日は、チクチク、チクチク、刺し子を楽しみましょう。
別途途材料費が 2 回分で 1000 円程度かかります。

英会話 12/22（木）
10 時～12 時

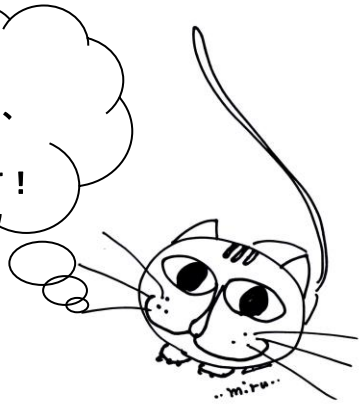
東京オリンピックまであと 4 年！英語を使う機会が多くなりますね。ワイワイ楽しく、英語に慣れていきましょう。

気まぐれカフェフラッとは、ご近所に親しいお友達を作るためのカフェです。上記の講座の中から気になる講座があったら参加してください。「一度来たらまた来たくなる」そんな講座を開催しています。

お問い合わせ＆講座開催場所

主宰：新宿 HAHAha 倶楽部
住所：新宿区早稲田鶴巻町 308
カーサスズキ１階（鶴巻小学校裏門前）
E-mail　yesuzuki@wish.ocn.ne.jp

皆様のご参加、
お待ちして
います！



ホームページ（http://haha8.web.fc2.com/）からも申し込みができます。
トップページの「フラッと講座」からお入りください。

ちょっと気になる！
断食道場！体験記

誰もが一度はトライするダイエット。でも、なかなか成功するのは難しいですよね。家にいると朝から子どもの食事、お弁当、家族がばらばらに摂る夕食、特に遅い時間に突然「飯喰う」とメールをよこす夫・・・。これでは意志の弱い私に食事制限は難しいと思い、断食道場に行ってみることにしました。そして、数年かけて五件ほど断食道場を体験しました。

♪　先ずは・・・ネットで検索、断食の実際や健康への影響などを読み、段々と自分に合う候補を絞っていきました。東京から近い断食道場は沢山あり、大体一泊一万円から二万円。う～む、結構な負担です。夫を誘うと「旅行の楽しみは食事なのに断食なんて嫌だ」と言われてしまい、一人で行くことにしました。

♪　しかし・・・お腹が空くと、すぐに食べ物があるという生活を送っているので、行くまでは自分にできるのかとても不安でした。結論から言うと、断食道場は決して辛くないです。空腹感は感じますが、なぜか、そんなに辛いという感じはしませんでした。途中で挫折して帰る人もほとんどいないとの事。まったく何も口にしない訳ではないので辛くないのだと思いました。むしろ、家での雑用から解放され、自分の身体に向き合い、のんびり過ごせるなんて私にとっては天国でした。

♪　断食道場の一日は・・・施設によって様々ですが大体、まず朝は体操などがあるところが多いです（自由参加）。そして、軽い飲み物などを飲み、お部屋でのんびり過ごしたり、マッサージとか赤外線ドームで体を温めるなどの施術を受けたりします。施設によってやれる事は様々です。有料でオプションを選べる、または、すでに宿泊費に入っているなど、施設によって違います。散歩に行ったり、近くのスパに送迎してくれたり、山歩きに連れて行ってくれるところもあります。

お昼はまたジュースが出るところや、山で玄米おにぎりを食べるところなどこれもまた様々。そうこうしているうちに夕方となり、また軽い流動食を食べるか何か飲むかして一日が終わります。お腹が空いて眠れないという事もなかったです、家なら冷蔵庫を開けてしまいそうですが、道場ではそうはいきません。諦めが着いたのかよく眠れました。

♪　一番の注意点は・・・道場の前後です。行く前は準備として消化の良いものを食べた方がいいようです。断食道場に行くからといって、焼き肉食べ放題等に行くと断食が辛いと聞きます。そして、それより注意がいるのが断食後です。胃が小さくなっていますので、帰宅後は消化の良いものを少しずつ食べることが大事です。

それとお風呂。断食中の長風呂はきついです。ふらふらしますので、もうちょっと入りたいかな？位で出た方が無難です。山登りや、スパなどで汗をかいた時は塩分補給も気を付けましょう、私は砕いて売っている岩塩を持っていき、汗をかいた登山の後は舐めたりしていました。塩飴は糖分が多いのでお勧めしません。

♪　さて、結果は・・大体２泊３日の体験で２kg ほどは減りました。私は断食道場に行く前に1200kcal の食事制限をしていましたので大きく減る方ではありませんでしたが、普段全く食事制限をしていない人や男の人はもっと減るようです。帰宅して食べればもちろん増えますが、気を付けていればそんなに戻すこともなくマイナス 1～2ｋｇで維持でしょうか？

興味を持ったら、まずネットで各施設の説明をよく読んでみてください、詳しく書いてあります。
そして、自分がどんな風に過ごすかイメージしてみましょう。私は映画を観るのとお風呂に入るのが好きなので、Wi－Fi が通じ、温泉がある施設にしました。この条件でも東京界隈にはたくさんの施設があります。あとは料金・付帯するサービスなどで選びました。自分に合った施設を探してトライしてみてください。とても気持ちがいい日々が送れると思います。