VOL.88　2017年3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/

フラッと講座で

体・質・改・善

ずっと冷え性だった私。寝る時の靴下は必須。布団に入ってもなかなか体が温まらず、5 年ほど前からは湯たんぽがないと眠れないような状態でした。そんな私ですが、昨年から毎回参加しているフラッとカフェのストレッチ講座で、自分の体について少しずつ考えるようになり、体質が変わってきたことを実感しました。『身体は変えられる』。これは数年前に流行ったキャッチコピーですが、本当にそうなのですね。
そこで今回は、私が講座内で教わって私なりに考えて実践した体質改善法のいくつかを紹介します。

まず、冷え性の改善。お風呂に入る時、まず湯船に数分つかります。その後、シャンプーをするためにシャワーを出しますが、お湯が温まる前、少しの間冷たい水が出る時があります。その水を足にかけます。具体的には、蛇口の下に足を置き、お湯を出すだけです。
水をかけた時は「きゃ、冷たい！」と思いますが、直前に入浴して体は温まっているので、あまり苦になりません。それに、長い時間ではなく、本当に水が温かくなるまでの数秒間です。この習慣を始めるまでは、シャワーの水が温かくなるまで、湯船にシャワーヘッドを入れて温まるのを待っていたのですが、湯船のお湯はぬるくなり、また温めなければならないので、この方法はとてもおすすめです。

次に、呼吸法。昔からずっと自分は呼吸が浅いと感じていた私。水泳でも息継ぎが苦手で、息を吐けない、吸えない、長く泳げない、という悪循環に陥っていました。趣味のバイオリンの演奏でも、緊張したり、力が入ったりすると無呼吸状態で数秒間曲を弾くことも多かったのですが、「呼吸を意識して」「息を吸うときは、体中の細胞に酸素が行きわたる感じを意識して」と講座内で先生に言われ、言われるままの呼吸を練習していたところ、長く吸え、長く吐けるようになりました。深い呼吸をすると気持ちも落ち着きます。寝る前など、「吸って、吐いて」と呼吸にだけ意識を集中して、余計なことを考えない時間を作ることもいいことなのかもしれません。

それから、肩こり等。数年前、五十肩？と思える症状が出て、整形外科に通ったことがありましたが、なかなか改善しませんでしたが、「姿勢をよくして、肩甲骨（けんこう骨）を意識的に動かす」ことを実践していたら、いつの間にか良くなってきています。寒い時や、パソコンの仕事などで肩をすぼめる姿勢を取ることが多いことや足を組んだりソファーに寄りかかったりする姿勢を長く続けていることが、体のバランスを崩している要因の様です。いつも丹田（たんでん：おへそのちょっと下）を意識して生活すると、基礎代謝が上がり、太りにくい体質にもなるそうです。

毎日の少しの努力と継続で、身体は変えられるのですね。私のこの体験談で、皆さんのお悩みが改善されることを願っています。
フラッとカフェのストレッチ講座は、どなたでもいつからでも参加できます。興味のある方はお問合せ下さい。今頑張れば、老後の暮らしが劇的に変わるかもしれません。

３月の フラッと講座

参加費
500円

春になると何か新しいことを始めたくなりますね！！
フラッと講座は、社会福祉協議会の助成金をいただき実施する、
どなたでも、いつからでも参加できる講座です。

託児はありませんが、お子さん連れ大歓迎です！！

ストレッチ

3/8（水） 10時～12時

寒い時期はどうしても体が硬くなりますね。
そんな時は、ゆっくりと体を動かしながら、
気持ちよく体をほぐしていきましょう。

刺し子

3/13（月） 10時～12時

（材料費２回分で1000円程度）

みんなでおしゃべりしながらチクチク、チクチク。刺し子を楽しみましょう。刺し子初めての方も大歓迎です！

資格英語

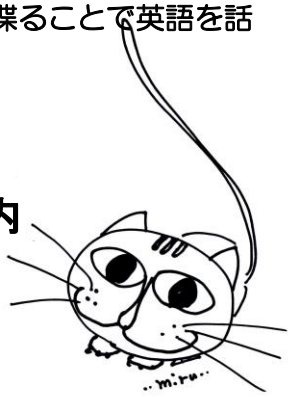
3/15（水）10時～12時半

今年１０月の英語検定２級合格を目指して勉強していく講座です。一人では挫折しがちな語学学習ですが、みんなでやると楽しいですよ。

英会話

3/16（木） 10時～12時

オリンピックまであと４年。「英語を話したいなあ。」というニーズは高まっています。英語のレベルは問いません。とにかく喋ることで英語を話す度胸をつけます。



場所：新宿区早稲田鶴巻町308
鶴巻小裏門前　カーサスズキ１階　学研鶴巻町教室内

E-mail：yesuzuki@wish.ocn.ne.jp

気まぐれカフェ
フラッと

webから講座の申し込みはこちら↓
新宿HAHAha倶楽部ホームページ　http://haha8.web.fc2.com/

これでチラシを見逃した方も安心ですね。
これまでの講座の様子を紹介するページもありますので、ぜひ一度ご覧になってください。