

屋外でのレジャーやスポーツに最適な季節がきました！ウォーキングやランニングをする人が増えてきて、健康への意識が上昇しているそうです！！

～今回はデトックス効果の高い食べ物で身体の中からスッキリと(^.^)～

ウォーキングやランニングをしたけれど、花粉や排気がスや粉塵など体によくないものが色々と気になりますね。最近よく耳にする「デトックス」で日々体に溜まっている毒素を排出させよう！

「デトックス」とは・・・体内から毒素や老廃物を取り除くということ。1日に水を何れも飲む、低めの温度で半身浴し汗をたっぷり流すなどして体から毒素を出すという事です。

『デトックス効果が高い食材』血中の有害物質を捕まえるキレート作用のある食べ物がいい！？

ねぎ・たまねぎ・にら・にんにく・ブロッコリー・アスパラガス・玄米・レンコン・オクラ・グレープフルーツ・リンゴ・アボカド・アスパラガス・海藻・もずくなど

血液内に水銀、ヒ素・鉛、カドミウムなどの物質が流れ込むと全身に運ばれて様々な悪影響を及ぼします。こうした血液中の有害物質を捕まえることをキレート作用という事です。

『肝臓の機能を高める食べ物』牡蠣・レバー・しじみ・枝豆・ピーナッツ・卵・レバー・小麦胚芽・いわし・まぐろ・カレイ・サンマ・イカ・海藻類・大根・ワサビなど

肝臓は血液をろ過して、体内に入ってきた様々な毒素を排出する体内の浄化装置のような臓器で、デトックスを担う大切な器官です。身体に毒素が増えれば解毒機能を担う肝臓に大きな負担がかかるために、肝臓周辺の死蔵が増えるという悪影響もあると言われていますので、肝臓の働きを助ける食材を摂ることでデトックス機能が高まるそうです。



成長のチャンス！？第2弾

甘えさせることで育つ7つの力！？

親が甘えを受け止めることで、子どもが自身をもって人生を歩むために必要な7つの力が育まれる！？

1、挑戦力～好奇心が育ち、チャレンジ精神のある子に

!! 初めてのものを見たり、新しい場所に出て行ったりすると子供はおもしろそう、やってみたい、新しいことに挑戦したいと思います。でも、1人では不安になりその状態を楽しむことができません。そんな時にお母さんが側にいてくれば不安が楽しみたいというワクワク感、不安が好奇心に切り替えられて挑戦する力が育つそうです。初めての場所で手を繋ぎたがったり、お母さんの陰に隠れたりしたときは挑戦したいサインなのだとして受け止めて優しくフォローするそうです。



2、行動力～やる気をキープし、前向きな気持ちを持つ

子に～新しいことにチャレンジしてみよう！という気持ちになっても、いざとなると一歩踏み出す勇気がまだ・・・。そんなとき、お母さんに甘えてエネルギーチャージができると『よし、やろう！』と前に進んで行動に移せるようになります。お母さんと手を繋ぎたがるなどスキンシップを求めるケースが多いのですが、文句を言ったり駄々をこねるなど、あまのじゃく的な態度をとることもあるそうです。困った行動が甘えのサインではないか注意して子供さんをみてあげるといいそうです！

ちなみに、赤ちゃん返りも成長のサインだそうです。兄・姉としてしっかりしなければ！という気持ちの裏返し。大好きよとしっかり抱きしめて「今この子は成長しようとしているんだ」と前向きな気持ちで受け止めましょう！

次回は3～ご紹介していきます(*^▽^*)

ベビーコース☆



毎週、プールに来るのを楽しみにしています(*^^)v

古舘 希珠(ふるだて のぞみ)さん

これからも楽しくプールにきてくださいね！

～新入社員紹介第2弾～

わたなべ るいコーチ

好きな食べ物：らーめん♪
走ることが大好き！
たくさんの方に楽しい！と思える
レッスンをしていきたいです(*^^)
よろしくお願いします！

ピッチピチの新入社員です。
これからたくさんの方を学んで皆様を
楽しませられるコーチになってくれること
と思いますのでどうぞよろしくをお願いします。



プールでおそぼう(*^^)v
プール無料開放
2018年5月13日(日)
13:00～15:30

お友達、お父さんお母さん、
おじいちゃんおばあちゃんと一緒に！
*未就学児の子供さんは
保護者同伴でご利用ください。