



ご入園ご入学おめでとうございます！

それぞれ新たな生活をスタートしていると思いますが、頑張り過ぎずいきましょう！



冬～春の3大不調！！『肩こり・冷え性・花粉症』



冬は寒さから身体を守るために、筋肉や骨盤は収縮し、関節も固くしてしまうそうです。そして、春への季節の変わり目では、関節の緊張がほぐれ、筋肉や骨盤は弛み、身体の中で春を迎える準備が始まるそうです。その流れが上手くいかないのが春の体調不良の原因。「肩こり」「冷え性」「腰痛」「花粉症」「肌トラブル」などが代表例です。

改善方法は睡眠とお風呂！

健康な心とからだを作るためには、しっかりと睡眠をとることが必須。ゆったりと湯船につかって、体の緊張をほぐし、質の良い睡眠で春を過ぎましょう。

ぐっすり眠りたい人は・・・38度前後の少しぬるいと感じるくらいのお湯にじっくりと入りましょう。目安としては20～30分。副交感神経が刺激され、心身共にリラックス。寝る1時間以上前には入浴をし、湯冷めしないように布団へ！浴室やリビングの照明を暗くすることで体がリラックスできスムーズに入眠できるそうです。

体の疲れが抜けきらない人は・・・42～43度の少し熱めでさっと入りましょう。目安としては半身浴で10分程度。この入浴方法によって緊張状態の筋肉をほぐすことができるそうです。交感神経が刺激され入浴後に体がシャキッとするので朝出かける前に入浴すると1日の活力につながりますね！

成長のチャンス！？

甘えさせるほど「いい性格」に育つ！？

子供は甘えることでエネルギーをチャージ。甘えてきたら、それは成長しようとしているサイン。それによって自信に満ち溢れた日々をおくれるそうです。嬉しい時、不安な時、悲しい時、心がざわついていて時・・・どんなときも身近にいる安心する相手に一番に聞いてほしい、抱きしめて欲しい。そんな気持ちを満たしてあげること、それが甘えさせるということ。短い時間でも、子供が求めてきたときにほんの少しでいいので手を止めて受け止めてみませんか？

「甘え」と聞くと「弱い」イメージを抱きがちで、甘えさせるとわがままになるのでは、自立できなくなるのではと不安を抱く人も多いそうです。甘えは「何かに挑戦しよう」「一歩前に踏み出したい」というときにできるものだそうです。



例えば、大人も家事や仕事を頑張った後「自分へのごほうび」と言って好きなものを食べたり、欲しかったものを買ったりしますよね。あれが甘えだそうです。そしてその後「よし、これがんばれる」と気合が入る。このことからわかる通り、**甘えは頑張るための燃料**なのです。子供の場合も新しいことにチャレンジするとき、一歩前に踏み出したいけど不安だから、お母さんに甘えて安心したい。その時に手を繋ぎたがったりすることが甘えなのだそうです。甘えの出方は子供によって、また年齢によっても様々ですが、6歳くらいまではスキンシップを求める子が多いそうです。子供さんが甘えてきたらぎゅ～とたった**7秒抱きしめてあげる**だけで、愛情ホルモンとも呼ばれるオキシトシンが出ると言われていて、それによって元気がわいてくるはず！



ヘルシーコースの皆さん

長年JSSあおやまに通われている皆様(*^▽^*) これからも元気にいらしてください！



元気に楽しく頑張っています！

菅原さん 笹嶋さん 片岡さん 上城さん

～新入社員紹介第1弾～

おの かいとコーチ

好きな食べ物：プリン♪
特に焼きプリンが大好きです！
笑顔いっぱいみんなに愛されるコーチになりたいです(*^^*)
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お話を学んで皆様から愛さ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お願いいたします。

春だ！プールに行こう！

プール無料開放

2018年4月15日(日)

10:30～15:30

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。