

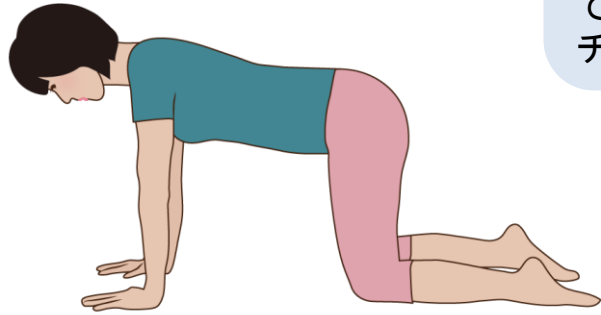
どこでも・だれでも・かんたん！！

お手軽フィットネス

ストレッチ体操♪

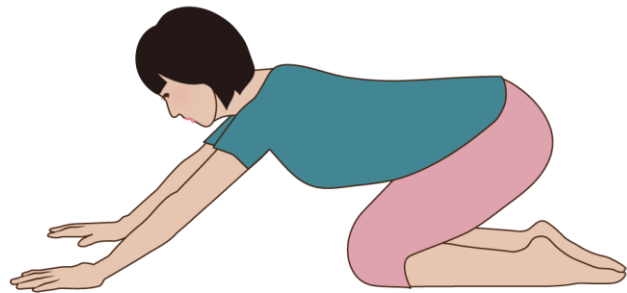
背筋のストレッチ

デスクワークやスマホの操作、猫背姿勢など、偏った体の使い方、背中の筋肉が硬くなっている方は非常に多いです。簡単なストレッチで背筋を伸ばしましょう

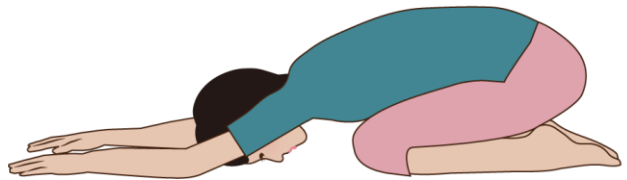


①両腕を肩幅に開き、肘を伸ばした状態で床に手をつきます。

両膝を曲げて腰幅に開き、四つ這いの状態からスタート



②手を付いたまま、お尻を後ろに引くようにして上体を後ろへ引いていきます。



③無理のない範囲で、脇から背中が伸びているのを感じながら、20秒～30秒程度この姿勢をキープします。

新レッスン

10月より新レッスンが開始します！

朝トシ

昼トシ

夜トシ

月に1度は、しっかりとトレーニングでカラダをレベルアップしましょう！
特に普段、マシンでトレーニングしても鍛えにくい下半身や体幹の筋肉など・・・
年々筋肉は、つきにくくなり、落ちやすくなります！定期的なトレーニングで若々しいカラダを！10月～12月は、下半身&体幹をしっかりとトレーニングします！
どなたでも、どのレッスンでもお気軽にご参加ください♪

広島市いきいき活動ポイントの対象となります！

広島市在住の70歳以上の方を対象とした、広島市の事業です。

高齢者の社会参加を的確かつ効果的に促進するため、そのきっかけづくりとして、高齢者が行うボランティア活動や健康づくり・介護予防に取り組む活動の実績に基づきポイントを付与し、集めたポイント数に応じて奨励金を支給する事業です。

(年間最大で10,000円)

ボランティアでの活動で1日1ポイントです。

70歳以上の方はぜひ、ご利用ください♪

申請方法などの詳細は、安部までお問い合わせください。



オススメ本

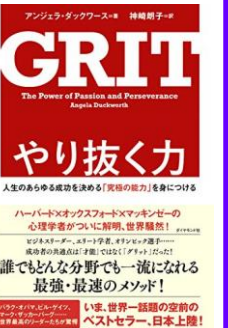


GRIT やり抜く力

アンジェラ・ダックワース 著

人生で成功する、達成するために必要なのは頭の良さや才能だけではなく、もっと大切な要素として「GRIT（やり抜く力）」について書かれた著書です。しっかりと科学的な裏付けや実際の事例なども記されているので納得してしまいました！特に私は親として、子どもに対してどのようにこの大切な能力を育ませるかと考えてみる良い機会になりました。

情熱や粘り強さ、やり抜く力、努力の重要性を再認識して、まずは自分自身がこの能力をしっかりと身に付けている事が大切ですね！とはいっても、なかなか難しい事だと思います。何でも始めたら、簡単に諦めたり、途中でやめたり、投げ出したりしない事・・・ボランティアでも、長年会員として継続して頂いている方がいます。まさに、GRIT（やり抜く力）の高い方ですね！実際にステキな人間性の高い方ばかりです！私も生き方を通じて、子どもにGRITの力を伝えられればと思いました。(安部)



あべの独り言

みなさま、今回のボランティア通信は発行が遅れまして申し訳ありません。特に、十月のお誕生日の方には誕生日カード(酸素キャビン優待券)が遅れてしまい、大変失礼をいたしました。次回は早めを心がけます！

さて、まずはご報告なのですが、スタッフの高岡さんが妊娠&出産準備のため8月末で退職をされました。急だったため、皆様にご挨拶が出来なかったことを、とても悔やんでおりました。

これまで、体の状態と相談しながら頑張っていました。勤務をするのが難しくなりましたので、大事なことを決断です。先日、体調も安定してきたので、お話を聞いていただきました。※会員さんとお話をしていました。2時間くらいお話ししました(笑)

これから出産に備えて、元気な赤ちゃんを産んで欲しいですね！

私の家も、二番目が十二月末の出産予定で、同級生になるので、楽しみです。

ここ数年、自身や身近な人が結婚や出産などの人生で重要な局面に接することが多いのですが、特に出産は、とても大きな出来事だと思えます。人間は、母親のお腹の中に奇跡的にも命を授かり、そのお腹の中に十ヶ月もいるんです。

しかもその期間、色々大変で、実際に私も身近にいて感じます。そう思うと、母親ってというのは偉大ですね！人間は誰しも母親から生まれてきたんです。私もあなたも！そして今、ここでこうやって生きていく自分。なんだか生命って、人間って不思議な感じですね。

そんなことを考えていると、自分自身を大切にしなければいけないと思います。人生は一度きり！せっかくなら、健康的なより良いカラダでハッピーライフを送りたいですね♪

その為に、フィットネス！(安部)