緑　地　新　聞　10月号

１０月のお知らせ

１３日（月）体育の日・・祝日営業（閉館17：00）
１４日（火）・・振替休館日
２２日（水）・・育苗講習会
　　時　間 … 13：00～14：00
　　参加費 … 1,000円（土、苗、その他代）

＊　苗はご希望のものがございましたら、ご相談ください

１１月のイベント

日　時 …　２日（日）３日（祝）
　　２３日（日）２４日（祝）
内　容 …　プールの家族利用割引

３歳以上小学生以下のお子様と、その同伴家族（高齢者及び障がい者は除く）はプールが各１００円割引にて、ご利用いただけます。

※　詳細は受付までどうぞ

９月号のひざ裏血管押しの反響が良く、今月も同様に家でできる引締め効果のあるストレッチをご紹介します。
試してみてください。また、朝晩の気温の差が激しくなってきました。体調の管理しっかりされてくださいね❤

＜筋肉ほぐし＞

即効？！　体脂肪が溶けて流れ出す・・
下っ腹が引き締まる！

やり方

① イスに座り上半身をまっすぐ伸ばす。下腹の気になる部分に親指の関節を曲げて当てる。
肩の力を抜き、親指の力が真後ろに抜くように当てる。（少しくぼむぐらい）

② そのままで、上半身を４５°ぐらい前に倒す。
２秒で元に戻し、１０回繰り返す。
（　腰を反らさないように）

痩せるワケ

- 血流が良くなり中性脂肪が分解される。
脂肪が排出されるので、その部分が引き締まる。
- 筋肉をほぐすと血管が拡張する
- 体を動かさないと筋肉が硬くなり、血管を圧迫。
血流が悪くなり、老廃物が滞ってむくんだり、脂肪がたまりやすくなる。

自律神経にも良い効果があるそうです。

緊張していた筋肉が柔軟になることで副交感神経が刺激され、活性化する効果が。
血流が良くなる
体温が上がる
冷え改善

→

健康で
痩せやすい
体に変わる

昆布水で腸内環境改善！

注目は昆布に含まれるアルギン酸やフコイダンと呼ばれる食物繊維。
脂肪や糖、コレステロールなどを腸管内でキャッチし体に吸収される前に外に出してくれます。また残留農薬、食品添加物などの有害物質を排出。これらの成分を無駄なくとれるのが昆布水。だしをとるよりも効果あり。
ぜひ作ってお料理にどうぞ！

作り方

だし用昆布１０ｇを水１カップに１０分浸す。（浸した水はとっておく）
柔らかくなった昆布を幅１㎜に切る。保存用ポットに浸した水を合わせて水１㍑入れ切った昆布を入れ冷蔵庫で３時間～一晩置けば出来上がり。
10日ぐらいで使い切ったら再び水を１㍑入れ一晩置くともう一度作れます。

そのまま飲んでも良し、レモン汁や炭酸水で割っても良し。
ご飯を炊くとき、スープやみそ汁に。
だしがら昆布も食べてくださいね

日本一早いマラソン１０月１２日（日）筑後川マラソン
緑地ご利用の方も何人か出場されます。もちろんいつもご紹介させていただく大村様も！　　がんばってください！

作　原田様