緑　地　新　聞　1月号

新年あけまして　おめでとうございます

昨年は多くの皆様にご利用いただき誠にありがとうございました。
今年も皆様の健康づくりを応援できるようスタッフ一丸となって頑張ってまいります。
本年もどうぞよろしくおねがいいたします。

小林

タケは、きわめて成長が早く生命力が強いことから、霊力もった木として昔からあがめられています。また、厳寒に耐え、霜雪をものともせずに、緑を保ち続けるマツも、神霊宿る特別な木として尊ばれてきました。門松に象徴されるように、飾られたタケやマツには新しい歳の神が天から舞い降り、家内の幸せと安全を守るものとされています。
新春の祝意を表現するのにふさわしいこれらの木々は、正月を飾る代表的な縁起のよい花材として親しまれてきました。
トレご利用の髙橋様からいただいた雑誌からの情報と写真です。

１月のお知らせ

１日(木)　～　３日(土)　・・・水抜き清掃のため休館
４日(日)　より通常通り営業です。
１２日(月)　成人の日・・・祝日営業（閉館17：00）
１３日(火)　・・・振替休館日
香春町水泳教室　２５Ｍプール　１、２コース占用利用
８日、１５日、２２日、２９日　10：00～12：00（木曜日）

☆　一般回数券販売の再開　☆

券売機交換に伴い、システム変更のため販売を中止しておりましたが、４月以降の納入となりましたので再開いたします。お手持ちのプール回数券(温水)及び新規購入の方は有効期限６月末までとなります。
トレーニング室回数券、プール回数券(夏季)の有効期限は後日お知らせいたします。

食べても“なかったこと”に！食後に１分『抗糖化エクサ』

食べたらすぐ血糖値を下げるのがコツ～

糖質を摂る
↓
使いきれずにブドウ糖が余る
↓
脂肪細胞に取り込まれて脂肪が蓄積　／　たんぱく質と結びついて糖化物質(体のゴミ)に
↓
代謝が低下

摂り過ぎた糖が体内で余ると“体内のゴミ”が蓄積し、老化や肥満の原因に。これが「糖化」。
それを防ぐことができる『抗糖化エクサ』をご紹介いたします。

抗糖化エクサ
→糖質食べても太らない

① ブドウ糖をすばやく消費して余らせない
② 食事で上がった血糖値をすばやく下げる

◆ 呼吸は「鼻呼吸」
鼻から息を吸い鼻から吐く。
糖化を促進する心身のストレスやウイルス、細菌による炎症を軽減。

◆ 食事は「食物繊維」から
血糖値の上昇を防ぐ

甘いものや炭水化物など糖質が好きな人必見！

太ももブラブラエクサ
全身の代謝がＵＰ
（大殿筋と大腿四頭筋を使います）

a. 背筋を伸ばしてイスに座り、お腹を軽く力を入れて姿勢を安定させます。
b. ひざを開く、閉じるを小刻みに、スピーディーに20秒～30秒繰り返す。

足首パタパタエクサ
むくみ解消
（心臓から一番遠くにある足先の血流を良くすることで血糖値をすばやく下げる）

a. イスに座り、つま先を床につけたまま、両足のかかとを交互に10回上げ下げをする。
b. かかとを床につけたまま、つま先を交互に10回上げ下げする。

ふくらはぎグイグイエクサ
太ももヤセ
（誰にも気づかれずに美脚に・・）

a. イスに座り、ふくらはぎを前後に重ねる。ゆっくり3つ数えながら前のふくらはぎで後ろのすねを押す。3回行ったら組み替える。
b. 後ろのすねで前のふくらはぎを同様に押す。

昨年１２月１４日開催された宮崎県青島太平洋マラソンに大村健様が出場されてます。毎回ご夫婦で行かれ、ご報告くださります。完走証も掲示板に貼り出してますのでご覧ください。次回は２月15日高知龍馬マラソンに出場です。がんばってください。