

2018(H30)

6月

アルステ通信

休館のお知らせ

- 日曜・祝日
- 8日(金)・28日(木)…17:00まで
- 18日(月)…16:00まで(外部出張)
- 30日(土)…メンテナンス

「Imagine! イマジン…想像してみよう」。で、はじまるジョン・レノンのこの曲。

世界中の人々に問いかける…平和な世界、想像してみよう♪♪♪

…で、アルステの場合はこうです…

想像してみよう。このまま食べすぎたら、飲みすぎたら、自分の3年後、5年後はどうなるのだろう？と

想像してみよう。フィットネス習慣をつづけると、貯筋はどれくらいたまり、どれだけの脂肪を燃やし、
どれだけエネルギーで、どれだけ友達より若々しいだろうかと。

想像してみよう。笑顔の毎日とイラついた毎日、どちらが楽しいか？どちらが素敵な人生だろうか？と。

想像してみよう。安倍首相、森友・加計問題、佐川氏、内田監督。。。真実は1つじゃなく、

幾つも、あと付けで珍実をつくりあげる人達は、閻魔大王の前で平気な顔ができるだろうか？と

想像してみよう。フィットネスをやめたら、半年後、1年後、2年後の自分はどんな体型になっちゃうだろうか？と。

「Imagine = 想像力」を働かせて、それに見合った行動をとっていききたいものですね。

さあ、みなさんもいろんなことを、Imagine!しよう。

IMAGINE
John Lennon



SAIKI

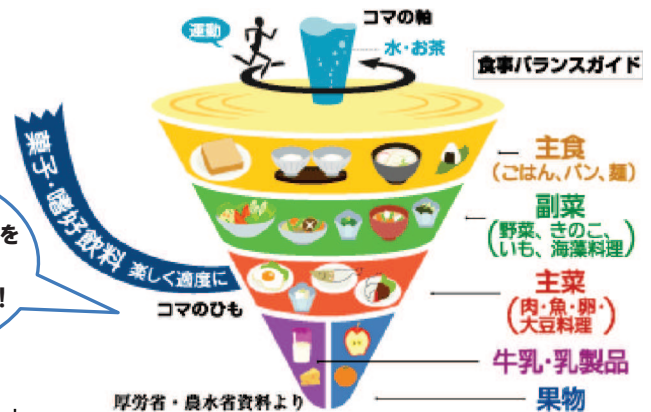
運動と食事の組み合わせで効果を上げよう！

健康な生活は、適度な運動とバランスの良い食事が大切です。
運動を頑張っているけど、食事や飲み物(アルコールやジュース)を
つつい摂りすぎて…。という方が多いです。
せっかく、カラダのために運動を頑張っているのだから
効果が上がるように、食事もちよっと意識しませんか？

【健康な食生活を送る4つのポイント】

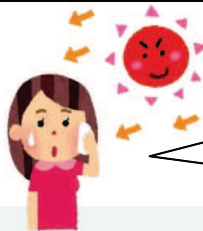
- ①主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。
- ②油を使った料理は控えめに！
- ③野菜はたくさん食べましょう。
- ④朝食は大切！一日のエネルギーになります。夕食は腹八分目が目安です！

「食事バランスガイド」を
参考にして
食事を楽しく健康に！



紫外線の豆知識！

だんだん、日中の日差しが強くなってきています。
そんな時、気になるのが「紫外線」ではないでしょうか？
今回は紫外線のメリットとデメリットについてご紹介します。



将来のことを考えて
日焼け止めを使用しましょう！

【メリット】

- ・ビタミンDの生合成…ビタミンDはカルシウムを作るのに必要で日光浴を行うと特に効果があります。
- ・殺菌作用…洗濯物を、天日に干すと雑菌を退治してくれます。室内干しのように嫌な臭いが残らないので、
天気の良い日に布団を天日に干すのは、紫外線の殺菌作用を利用した昔からの知恵と習慣ですね。

【デメリット】

- ・光老化…シミ、しわ、皮膚の良性や悪性の腫瘍として、歳を重ねてから現れることが多いと言われています。

最近の実験結果で、女性よりも男性の方が紫外線の影響を受けやすいことが明らかになっています。

日焼け止めを男女関係なく使用しましょう！！日焼け止めは紫外線防止に非常に効果的です。また、知らず知らずのうちに顔をこすったり、汗をかいたりして落ちることが多いので、日焼け止めは3時間ごとに塗りなおすことをお勧めします

