

あるこって

2008年 9月号
担当: はる

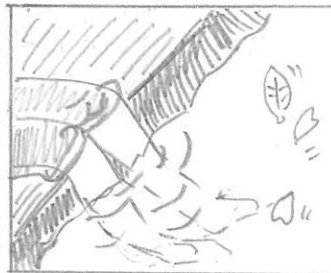


のんびり。ひと休み。

みなさん、こんにちは。9月に入り、季節は秋へと切り変わっています。体調など崩されていませんか?? 夏の疲れが出てくる時期でもありますので、調子が悪い日はひと休みも大切です。



さて、みなさんは「^{あしゆ}足湯」をご存じですか? 各地の温泉施設で今、人気を博しています。最大の魅力は、着衣のまま、気軽に入れるところですが、実は、体が温まる効果は全身浴とほとんど変わらないそうです! 意外な感じがしますよね!



と、言うのも、足は第2の心臓と言われるだけに、足湯で温められた血液は1分で全身を巡るそうです。少々熱めの約42度、ひざ下までのたっぷり湯に20分ほどつかると、じんわりと体は汗ばんでいきます。中には、通常の入浴以上に汗をかく人も多いそうです。

私も以前、赤倉温泉の足湯や瀬波温泉の足湯に行きました。どちらも無料で、前者は木々のきれいなグリーン風景と新鮮な空気の中、後者は、歩道にあって、すぐ横は国道で車が走っているような所がありました。

足をお湯に入ると、最初は少し熱い感じがしましたが、だんだん気持ちよくなりました。全身がホカホカして「このままここで寝てみたい! (笑)」と思うほど、体もいも癒されました。足をお湯から上げると、なんと「か」足が軽くなったような気もしましたし、体のホカホカはしばらく続きました。湯につけた足を動かすことで、血液だけでなくリンパ球の流れも良くなり、むくみや肩こりの軽減に効果があるそうです。

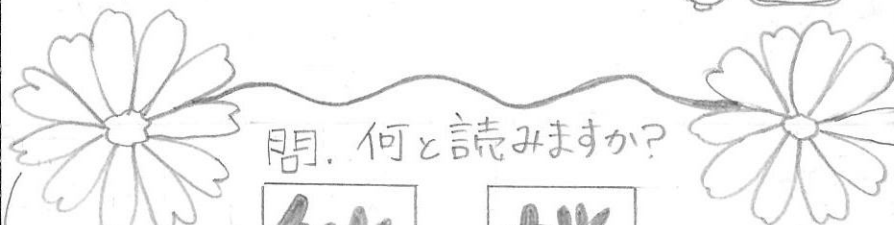
柏崎の砂浜に足湯があたりステキですね〜!?
海をながめながら... 夕日を見ながら...



実施中!! ★ユニアコースのみなさんへ

ゆのみ 保管サービス

すでに利用されている方もいらっしゃるかもしれませんが、しらさん家では、ここを第二の家のように使っていただきたいという思いから、「ゆのみ保管サービス」を行っています!! ぜひ、ご自分専用のゆのみ、もしくはジョップやカップをお持ち下さい。



問. 何と読みますか?

秋 桜

正解は「コスモス」です。秋に咲いた桜のような花びらからコスモスを秋桜と書くそうです。

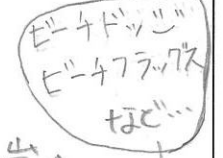
〈花言葉〉 乙女的心情
白... 純潔、優美
赤... 愛情
(花言葉は花の色により様々です)
〈甘いコスモス!?〉

チョコレート色のコスモス、本当にあるそうです!



小学生限定 砂浜 トレーニング

申し込み受付中!
[開催日] 10月の毎週(土)
(4日・11日・18日・25日)
[スケジュール]
9:40 しらさん家
↓
(10分) 歩いて中央海岸へ
↓
(1時間) 砂浜トレーニング
↓
11:20 しらさん家へ・解散
[料金]
4回参加で、3600円
(1回毎は各回1000円)
*最終日(10/25)の後は
バーベキュー大会を予定。



スタッフに直撃インタビュー!!

Q: 北京オリンピックの感想、印象に残ったシーンや選手は??

[しら] やっぱりバスケアメリカ・コービー・ブライアントのスペインとの決勝が神のような得点シーン

[ササ] ウサイン・ボルトは、100年くらい時代を飛び越えて来たんじゃないの?!

[はる] 競泳の北島選手と陸上男子4x100m-リレーのチーム!! 泳ぎや走りかすこきれい!!

はるのふとこ
あるこってをお読み頂き、ありがとうございます。
中学3年生まで習っていたピアノをまたはじめました。
ハマってしまい、毎日のように弾いています。あの頃にこれくらい夢中になつていたら... と思います。

株式会社 笑足ねっと 笑足ねっと
運動あそび塾【しらさん家】
〒945-0051 柏崎市東本町 1-6-12 モービル 1F
TEL: 0257-32-2075 FAX: 0257-41-4131
URL: http://www.warakashi.net E-Mail: cot@warakashi.net