

健康だより

【発行元】
自然舎グループ アイ・マーレ
つやまスポーツクラブ

〒708-0035
津山市吹屋町21 アイ・ふきや2F
TEL:0868-25-1333

http://www.ai-mare.com
2026年4月20日 発行

花粉・黄砂対策は万全ですか？

いよいよ待ちに待った春がやってきました。毎年「春」が来たと感じたらあっという間に夏がやってくると感じるのは私だけでしょうか？ 今年の花粉の飛散量は昨年よりは少なめと言われてはいますが、会員の皆様は花粉対策・体調管理には十分お気をつけください。適度な運動が長続きの秘訣とも言われています。その日の体調に合わせて運動量を調整することが大切です。私のおすすめは「サウナ・ジャグジーでゆったりリフレッシュ！」です。健康第一で楽しく運動を続け、アイ・マーレで充実した時をお過ごしください。

ご不明な点はクラブスタッフまでお気軽にお問い合わせください。

つやまスポーツクラブアイ・マーレ 店長 坂東 昭

五月病の対策をしよう!!



みなさん、こんにちは！今回は初夏に現れやすい症状の一つである『五月病』についてご紹介します。

五月病ってなに？

ゴールデンウィーク明けなどに心身の疲れや無気力感が現れる状態で、正式な病名ではなく環境変化による適応障害の一種です。

予防・対処法

- ① 休息とリラックス……十分な睡眠や趣味の時間を確保する。
- ② 適度な運動……ウォーキングやストレッチなどの有酸素運動で気分転換。
- ③ 目標設定……小さな達成可能な目標を立て、生活に刺激を与える。
- ④ セルフチェック……自分の疲れやストレスの蓄積に気づき、無理をしない。
- ⑤ 悩みごとの相談……自身で悩みを抱え込まず誰かに相談すること。

早いうちから五月病の対策をして快適なゴールデンウィークを過ごしましょう！！



クラブカレンダー

★…休館日 ○…祝日～18:00

2026年4月							2026年5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	★	3	4						1	2
5	6	7	8	★	10	11	★	★	★	★	★	8	9
12	13	14	15	★	17	18	10	11	12	13	★	15	16
19	20	21	22	★	24	25	17	18	19	20	★	22	23
★	27	28	(29)	★			24	25	26	27	★	29	30
							31						

【GW休館日】

5/3(日)～5/7(木)

各種受付期限

- ・クラス変更…前月20日迄
- ・休会…前月20日迄
- ・退会…当月20日迄
- ※21日以降の手続きは翌月扱い
- ・月会費引落日…毎月26日
- ※金融機関休業日はその翌日

体に“根っこ”をつくる鉄のちから

新緑がまぶしく、やる気の波に乗って、体を動かすのも気持ちよくなる5月。そんな爽やかな季節なのに…「今日はちょっとだるいかも」とか、「なんとなく頭の中がもやっとする」日が出てくることもあります。ちょうど今、田んぼに水が入り、苗がぐんと“根を張る”季節。この初夏の風景は、私たちの体の状態にもどこか似ています。

鉄は「体の根っこ」を支える大切なミネラルで、酸素を運んだり、代謝や体温調整を助けたり、自律神経の安定にも関わっています。季節の変わり目は鉄不足の影響が出やすく、だるさや頭のぼんやり感につながることもあります。

～鉄をしっかりとりたい5月の食べ方～

- ◎ヘム鉄（吸収が良い）…レバー／赤身肉／かつお・まぐろ／あさり
- ◎非ヘム鉄 × ビタミンC（吸収UP）
小松菜 × レモン／ほうれん草 × いちご／豆類 × トマト
- ◎吸収を邪魔しない工夫…お茶やコーヒーのポリフェノールは鉄と結びつきやすいので、食後は少し時間をあけると安心です。

鉄を意識すると季節の変わり目に負けない“根っこ”が整い、だるさや頭のもやもやも軽くなります。春の食材を上手に使い、初夏の体を優しく整えましょう。

～5月の鉄レシピ～

- ① あさりと春キャベツの蒸し煮（ヘム鉄）
【材 料】あさり、春キャベツ、酒、塩・こしょう
【作り方】キャベツとあさに酒をふって5～6分蒸す。
- ② 小松菜とツナのレモン和え（非ヘム鉄 + C）
【材 料】小松菜、ツナ、レモン汁、しょうゆ、ごま
【作り方】ゆでた小松菜にツナ・レモン汁・しょうゆを和える。



福田 知香子

“きせつのひとさじ”

さわやかな香りの新茶は5月の楽しみ。鉄の吸収を考えるなら、食後にゆっくり味わうのが◎



キッズスイミング☆キッズダンス

健康だより

自然舎グループ アイ・マレ
【発行元】つやまスポーツクラブ
〒708-0035 津山市吹屋町21 アイ・ふきや2F
TEL:0868-25-1333

2026年4月20日 発行

さくらまつりに出演しました。

4月12日（日）、鶴山公園で開催された、『さくらまつり』に出演しました。今回、初めて舞台上がる子もいれば、さくらまつりをもって卒業する子もいて、みんな一人一人輝いていました。

次回は、8月のイベントに出演予定です。応援よろしくお願いいたします。



新しいお友達と一緒にバッチリ！
ポーズも決まった!!



先生とのラストダンス 😭



一人一人輝いていました！



Best Friend &
Best Performance! 🎉



最後はみんなで
記念撮影！



☆アイマーレランキング 背泳ぎ編☆

～どうしたら速く泳げるかpart 2.～

次回6月のランキングは、25m背泳ぎ（23級以上）が対象です。
速く泳ぐためのポイントを紹介するので、よく確認して練習に取り組みよう！！

★体の横側で素早く水をかこう。

素早く水をかくには、①のように体の横側で水をかきましょう。
一番力が入りやすく、無理なく手を回すことができます。



※②のように背中より後ろで水をかくと力が入りにくく、無理に手を回すことになるためNG!

怪我の原因にもなるので、気を付けましょう。



★簡単に出来る水をかく時の手の形。

1. 図1の様に頭をさわります。頭をさわった形が水をかく時の形です。
2. 水をたくさんとらえられるように指と指の間隔は、図2の様に手を軽く振り脱力した状態にしましょう。



～休講日のご案内～
スイミング・キッズダンスは、
4月29日（水）～
5月7日（木）まで
休講日です。

※5月組は、
5月8日（金）～スタートします。