

# 健康だより

【発行元】 自然舎グループ アイ・マレ  
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

<http://www.ai-mare.com/>

0868-25-1333

【作 成】岡田 陽子

【発行人】坂東 昭

2025年3月20日発行

## 桜の季節が近づいてきました...さくら祭り間近！

春の気配を感じる季節がやってきました。今年は例年より花粉が多い予報が出ています。会員の皆様も体調管理には十分お気をつけください。また当クラブは今年30年目を迎えます。会員、地域の皆様に楽しさと健康を第一にご利用頂ける施設づくりを行って参ります。ご好評をいただいているパーソナルトレーニング・プライベートレッスンも多くの方にご利用いただいております。引き続きご愛用いただきますよう宜しくお願い致します。

### 休館日のお知らせ(定期施設点検日)

日 程: 4月29日(火・祝日) GWの営業日程は別途ご案内いたします。

つやまスポーツクラブアイマレ 店長 坂東 昭

### 目の疲れを改善しよう！

目の疲れには大きく分けて2種類あります。睡眠をとることや目を休めることで疲れがとれて回復するものを「**眼疲労**」、目を休めても疲れがとれない、疲れた感じだけでなく目のかすみや痛み、頭痛などその他の症状があるものを「**眼精疲労**」と言います。

#### 目の疲れの主な原因

1. 運転やスマホの使用などによる目の酷使
2. 眼鏡、コンタクトなどの視力矯正器具が合っていない
3. 眼疾患（老視・白内障など）による視力の低下
4. 精神的・肉体的なストレスによるもの

#### 清明（せいめい）指圧マッサージで疲労回復！

目頭と鼻の上部の骨の間にあるくぼみが目の疲れに効く『**清明**』のつぼになっています。両親指の第一関節部分を目頭の上部にあて、やさしく押します。5秒3セットを目安にマッサージしてみましょう。目の周りの皮膚は薄いため、爪を立てないように注意してやってみてくださいね！また、目を酷使するような作業時は、1時間に1回、2～3分目を閉じて休憩を入れましょう。夜のリラックスタイムには、ホットタオルで目を温めると血行が促されて疲労が解消されますよ♪



大原 竜弥

### クラブカレンダー

2025年 3月							2025年 4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	★	4	5
2	3	4	5	★	7	8	6	7	8	9	★	11	12
9	10	11	12	★	14	15	13	14	15	16	★	18	19
16	17	18	19	★	21	22	20	21	22	23	★	25	26
★	24	25	26	★	28	29	27	28	★	30			
30	31												

#### 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

★…休館日 ○…祝日 ～18:00

### 幸せホルモンの材料トリプトファン

覚悟はしていたものの、3月からの寒暖差や気圧差で、なんだか疲れを感じやすくなりますね。これは、交感神経が活発に働き、多くのエネルギーを消耗することで、疲れやだるさ、さらには気分の落ち込みを引き起こしやすくなるためです。フィットネスライフを楽しむためにも、春バテ対策は引き続き重要です。そこで、体をリラックスさせる副交感神経を優位にする対策についても考えてみましょう。自律神経を整える栄養素の中から、今回はストレスを抑制し、リラックス効果をもたらすセロトニンの原料成分『トリプトファン』の摂取をおすすめします。『トリプトファン』は体内で生成できない必須アミノ酸の一種であり、食事を通じて摂取する必要があります。

主な食品例は・・・

- 大豆製品：豆腐、納豆、味噌、しょうゆ
- 乳製品：チーズ、牛乳、ヨーグルト
- 穀類：米
- その他：ごま、ピーナッツ、卵、バナナ

毎日のメニューに大豆食品を一品加えるだけでなく、小腹が空いたときにはバナナと牛乳、または豆乳を選ぶなど、手軽にトリプトファンを摂取できます。また、トリプトファンは右図のように、

【か・し・こ・い・な】にも豊富に含まれています。和食の良さを再確認しつつ、例えば豆腐の味噌汁を追加すれば完璧です！食べ物から摂取したトリプトファンは、体内時計の働きにも関わっています。日中は、気分を明るく保ちストレスを和らげるホルモン「セロトニン」に脳内で変化し、夜になると自然な眠りを誘う睡眠ホルモン「メラトニン」に変わります。睡眠をサポートするためにも必要な栄養素です。バランスの良い食事、適度な運動、そして質の良い睡眠を心がけることで、自律神経のスイッチをスムーズに切り替えられるようにしましょう。疲れ知らずの春を思いきり楽しんでください◎



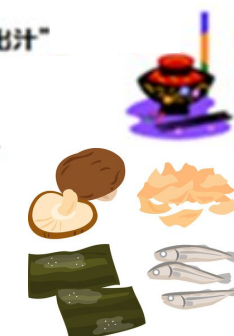
栄養士 福田 知香子

#### 副交感神経を優位にする方法

- ◎ストレッチで、のばす・ほぐす・深呼吸
- ◎ぬるめのお風呂に浸かる
- ◎自然や香りを楽しむ
- ◎水分補給（温かい飲み物もおすすめ）
- ◎ビタミンB群 ビタミンC・カルシウム・マグネシウム・腸内環境を整える食品の摂取
- ◎神経の高ぶりを抑える作用がある **GABA**（トマト・玄米など）の摂取

#### “日本のお出汁”

- かつお
- しいたけ
- こんぶ
- りこ
- なっつ





# キッズスイミング☆キッズダンス

## 健康だより

2025年3月20日発行

【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

0868-25-1333 【作成】前田 智史

http://www.ai-mare.com/ 【発行人】坂東 昭

水泳が大好きになる1歩を踏み出そう！

# 春休み短期水泳教室

＊ 期間：3月24日（月）～4月28日（月）

＊お好きな曜日・時間を4回お選びください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
期 間	3/24	3/25	3/26		3/28		
	3/31	4/1	4/2		4/4		
	4/7	4/8	4/9		4/11		
	4/14	4/15	4/16		4/18		
	4/21	4/22	4/23		4/25		
	4/28						

曜日	月	火	水	木	金	土	日
時 間	16:10～ 17:20	—	15:20～ 16:30		—	定員のため 受付 出来ません	
	17:20～ 18:30	16:40～ 17:50	16:40～ 17:50		16:40～ 17:50		

※クロール25m以上泳げる方

対象年齢：小学生～

参加費：7,150円（税込）

入会特典：

①入会金  
通常5,500円  
のところ

0円!!

+

②指定水着プレゼント



☆早期割引☆  
3/31（月）までのお申込で！！

500円引き

「水が怖い…」 「学校のプール授業が苦手…」 などの悩みをお持ちのお子様、アイ・マーレのスイミングでは、ひとりひとりのレベルに合わせて練習を行いますので安心してご参加ください◎ もちろん「水泳が大好き！」 「もっとレベルアップしたい！」 お子様も大歓迎です♪



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

LINE公式アカウント  
登録はこちら！  
クラブの最新の情報を  
お届けいたします。



# 四泳法ランキングについて

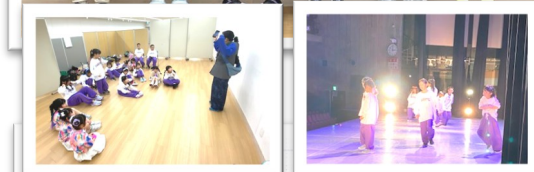
25年度のランキングは以下の予定となります。

- 6月 25m背泳ぎ
- 9月 25m平泳ぎ
- 12月 25mバタフライ
- 3月 25mクロール

6月・9月のランキングは、  
4回目のレッスンで測定。  
12月・3月のランキングは、  
2回目のレッスンで測定します。  
練習の成果を発揮し  
速く泳げるように頑張りましょう！

# ♪～キッズダンス出演情報～♪

つやまこどもオンステージに出演しました！



3月16日（日）津山文化センターにて  
つやまこどもオンステージが開催されました。  
9月から練習を重ね、一人一人表現力を磨いて  
きました♪  
みんなキラキラと輝いていて、個性もしっかり  
出ていましたよ!!  
年々パワーアップするみんなのダンスにと  
ても感動しました!!  
4才～1年生クラスは元気いっぱいのダンス、  
2年生～中学生クラスはキレのあるダンスで  
みんな息ぴったりのパフォーマンスでした◎

4月 津山さくらまつり

会場：鶴山公園  
日時：4月12日（土）15:20～出演