

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

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

0868-25-1333

【作成】岡田 陽子

【発行人】坂東 昭

2026年2月20日発行



未だ寒い日が続いておりますが、春の訪れが日に日に近づいてきました。2026年は活気あふれる楽しい憩いの場としてアイ・マーレをご活用いただければ幸いです。健康と安全を第一に快適にご利用頂ける施設づくりを行って参ります。また、ご好評をいただいております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頂いております。引き続きご愛用頂きますよう宜しくお願い致します。3月には一部マシンの入れ替え等も予定しております。会員の皆様に楽しんで頂けるイベントも実施予定です。引き続きアイ・マーレでお楽しみ頂ける環境づくりを行って参りますのでよろしくお願い致します。

つやまスポーツクラブアイマーレ 店長 坂東 昭

ストレッチポール ~肩こり予防編~

胸開き運動



- ①ストレッチポールの上に仰向けで横になります。
 - ②肘と手の甲を床につけ、胸の高さまで床を滑らせながら上げます。この時、突っ張る感覚があるとストレッチがかかりすぎているので、無理に胸まで上げず、気持ちよく感じる高さまでにしましょう。
- ★10秒~20秒を目安に行いましょう。



大原 竜弥

ストレッチポールの効果

- ①筋肉の緊張緩和……自身の体重を利用するので自然に筋肉がストレッチされる。
- ②姿勢改善……背骨のS字カーブが整い、丸まった背中や反り腰が改善する。
- ③呼吸の質向上……胸が広がることで深い呼吸が可能になり、酸素を取り込みやすくなる。
- ④体幹の強化……腹横筋や内腹斜筋を活性化させ、体幹の筋力を向上させる。
- ⑤リラクゼーション効果……副交感神経が優位になり、全身がリラックスする。これにより、ストレスの軽減や睡眠の質の向上が期待できる。

ポールの使い方は、ストレッチコーナーでも紹介しているので、ぜひチェックしてみてくださいね♪

クラブカレンダー

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

春一番は体にも吹く？ 風と自律神経と食べ物の意外な関係

春一番が吹くころ、外の風だけでなく体の中にも“風”が吹きます。強い風で体温が奪われやすくなると、自律神経が体を守ろうとしてフル稼働し、気分や体調がゆらぎやすくなるのです。「なんとなくだるい」「頭が重い」「落ち着かない」そんな春特有の揺れは、体が冬から春へと衣替えしているサインでもあります。風の強い日は、食べ物で“内側の風”を整えてあげるとラクになります。



栄養士 福田 知香子

- ◎ 温かい汁物で風よけをつくる
(味噌汁やスープは冷えた体をやさしく戻し、自律神経の負担を軽くする。)
- ◎ 噛みごたえのある食材で気持ちを落ち着ける
(根菜・きのこ・海藻は、噛むほどに副交感神経が働き、ソワソワ感が和らぐ。)
- ◎ 春野菜の“苦味”で巡りを軽くする
(菜の花や新玉ねぎは、冬に滞った巡りを押し出す“風通し役”。)
- ◎ 発酵食品で腸のリズムを整える
(ヨーグルトやぬか漬けは、揺れやすい腸を落ち着かせ、自律神経の安定にもつながる。)

春は体も心もゆっくり動きだす季節。外の風に振り回され過ぎず、食べ物でそっと整えながら春のカラダを気持ちよく迎えていきましょう。

菜の花の味噌ミルクスープ

【材料】菜の花・牛乳・味噌・だし(または水)・こしょう少々

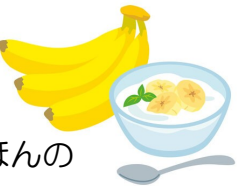
【作り方】1. 菜の花をざく切りにして軽く下ゆで。 → 2. 鍋に牛乳とだしを温め、味噌を溶く。 → 3. 菜の花を加えてひと煮立ち&こしょうで仕上げ。



バナナの“春風ヨーグルト”

【材料】バナナ・ヨーグルト・味噌(ごく少量)・はちみつ少々

【作り方】1. バナナを輪切りにする。 → 2. ヨーグルトに味噌をほんの少し混ぜ、バナナにかける。 → 3. お好みではちみつを少し。



キッズスイミング☆キッズダンス 健康だより

2026年2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
【発行人】坂東 昭

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

☆アイマーレランキング クロール編☆

～どうしたら速く泳げるかpart3.～

3月のランキングは、25mクロール（30級以上）が対象です。
ランキング測定は3月11日（水）～17日（火）です！休まずチャレンジしよう！

★水をかくスピードを速くしよう！

ゆっくり大きく手を回すと、ひとかきでたくさん進みますがスピードが出ません！その為、素早くかいて、水をかく回数を増やすことが重要になります！



★手回しのタイミングに気を付けて！

①の様に手が揃った状態で次の手をかいていたらいスピードが落ちてしまいます。

赤いラインは水面

②の様にかいてきた手が水面に近づいた時点で次の手をかくようにするのがベスト！！



♪～キッズダンス出演情報～♪

3月

つやまこどもオンステージ

会場：津山文化センター

日時：3月15日（日）15:45～出演



4月

津山さくらまつり

会場：鶴山公園

日時：4月12日（日）12:30～出演予定（仮）

2026年

1月組

3月組

進級テスト合格！
または
発育発達評価の向上！！
にチャレンジ！！

上達・発育・発達!!

キャンペーン!!

3ヶ月間の特別企画!!

【期間】2026年1月組～3月組

【内容】水泳・ダンスの各月組の進級テストで合格、または発育・発達評価（水泳）で成長上達をしたお子様へ

2026年3月組4週目にプレゼントをさせていただきます！

キャンペーン期間内で進級テストに合格、または発育・発達評価、発育発達級で成長・上達した回数（最大2回）に応じお菓子の内容が変わるので、練習日は毎回出席して一緒に頑張りましょうね！！

☆プレゼント配布開始：3月組4週目3月25日（水）～

○週2回以上のお子様は、それぞれのクラスでプレゼントをお渡しします。

○1級帽子以上のお子様はテストでポイントを獲得したら合格と認定いたします。

○マーベラスクラスは同種目でベストタイムが出た場合、合格と認定いたします。

