

Jサーキット通信



平成20年5月15日
5月号
<http://www.16.plala.or.jp/jc-kobe/>
JC神戸名谷

4月29日(祝)ファミリーDAY

ファイターなご主人様を始め、けなげに一生懸命な高校生の息子や、
狂言の舞いを思わすかのような華麗なるツイスターを見せてくれた
小学生の息子や、コアヌードルに悪戦苦闘してくれた
中学生の息子や・・・他、みんなみんな来てくれてありがとうございました



Thank you

食事バランスガイド



まもなくスタッフのバランスチェックを公開いたします！
名無しにさせていただいていますが、なんとな～くわかってしまう
データが出揃いました^^；
実際にやってみて、いかに自分がバランスよく食べていないかがわかり
ました。1日の摂取1食分-の中でいろんな物を食べるって難しい!!
油断すると食べ過ぎてしまっています。
このバランスチェックをご自身でもやってみたいなぁと思われたメンバーさんは
スタッフまでお気軽にお申し出下さい。冊子と簡単な説明をさせていただきます
ます♡尚、冊子は若干数となっているため先着順とさせていただきます。

本部研修会参加報告～ぞの1～

梅田久美

まみちゃんと一緒に新大阪まで講習会に行ってきました
私が興味を持ったのは、正しいダイエットの仕方です。

内容は、脂肪を落として、筋肉は落とさない。
一週間で0.5～1kgのペースで落とす。

サウナ等での脱水は行わない。

運動量を増やして、食事を減らす。

脂質を減らして、必要なエネルギーは糖質で摂り、タンパク質・ビタミン・ミネラルは
不足しないようにする。 NOTE

つまり、筋肉を落とさないように **"Jサーキット"** で **"トレーニング"** をし、
トレーニングするためのエネルギーを作るには、炭水化物、たんぱく質、脂質を中心とした食事に、
それらをエネルギーに換えるビタミン、ミネラルを含んだ野菜や海藻などを含んだバランスのよい食事が大切ということです。
みんなでJサーキットをどんどん利用して、バランスの良い食事を摂り、メタボから遠ざかりましょう!!

本部研修会参加報告～ぞの2～

高野真実

4月19日(土)、新大阪まで研修会に行ってきました。

ジェイさんをはじめ、いろんな講師の方が来られていました。

今回の講義の中で特に印象に残っているのは骨粗しょう症のお話です!

皆さんは骨を鍛えるには《水泳》と《バレーボール》、どちらの運動をすると良いと思いますか?? ?? ??

正解は、バレーボールです🎵

「えっ??」と思われた方もいらっしゃると思いますが、骨を鍛えるにはカルシウムを摂るだけでなく

骨に刺激を与える運動 が必要だそうです🎵

簡単な運動で言えば、**"ステップ台"** や階段の昇り降りが良いそうですよ😊👏

講習会は長時間で少し疲れましたが、良い勉強になりました🌟

～第1回～

こんにちは!前田由梨です 3月号でもちょっとお話させていただきましたが、2月より毎週1回《色彩心理》の講座を受講しています!まだまだ未熟者ですが、メンバーのみなさんに、"へえ～" "そうだったんだ～" と思ってもらえるようなお話が伝えられたら・・・思っています!舞台の関係で、不定期になる事をご了承下さい。

記念すべき第1回目は《色》について少しだけお話しします🌟

色はエネルギーです。今着ている服、身につけているもの、などみなさんが選んだ色にはメッセージがあります。

そして、色のキーワードには、たくさんの癒し効果があります。

その時必要な色のメッセージがみなさんに何か伝えようとしています。不思議ですね。

お知らせ

岡田千恵

健康生活支援士

の認定試験に合格しました!!

応援していただいたメンバーのみなさん、ありがとうございました!!

今後は皆さんを支援していけるよう、ますます頑張っていきます!!