



皆様 いかがお過ごしでしょうか

春の光に心誘われる今日この頃、今年もあちこちで梅が満開になってきました。春の訪れをいち早く感じさせてくれる梅ですが、その香りは梅、花の姿は桜、などとも言われます。1月中頃から3月中頃まで、この季節を代表する花、梅。もともと中国から渡来した植物で、梅を愛でることそのものが文化として日本に根づいたのは、中国文化の影響によるものとされています。



～60代からの新しい挑戦！乗馬で心と体に輝きを～



乗馬は「ホースセラピー」と呼ばれ、心身に良い影響をもたらすことで知られています。乗馬は年齢に関わらず楽しめる生涯スポーツとして、シニア世代におすすめです。

◇シニア乗馬のメリット◇

乗馬が激しい運動能力を必要としない「全身運動」でありながら、「動物との触れ合い」という独特の魅力を持つ点にあります。馬に乗ることで、普段使わない体幹の筋肉が自然と鍛えられ姿勢の改善やバランス感覚の向上に繋がります。また、馬の背に揺られるリズムは、心地よい有酸素運動となり、血行促進やリラックス効果も期待できます。

乗馬は、年齢を重ねるごとに失われがちな「好奇心」や「達成感」を刺激してくれる活動です。馬と呼吸を合わせ、指示を出すことで、新たなコミュニケーションの形を学び、互いの信頼関係を築いていく過程は、何物にも代えがたい喜びをもたらします。60代からの乗馬への挑戦は、身体能力の維持や向上だけでなく、新たな自己発見の機会となるでしょう。

初心者の方が、いきなり大きな馬に乗るのは怖いですね。まずは、小さなポニーの背にまたがるだけでも癒やされるでしょう。



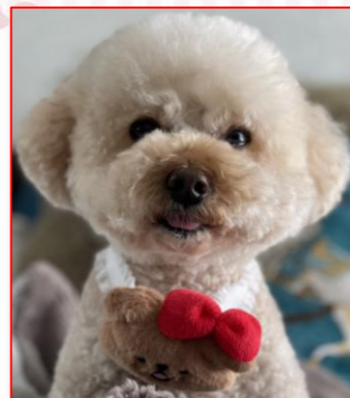
馬と共に、心身ともに輝く日々を謳歌してみたいはいかがでしょうか？



くろちゃん



千ちゃん & ティアちゃん



与ちゃん

♡うちの子 可愛い♡

～なぜ今、腸活が必要なのでしょう？～

少しずつ春の気配を感じる3月。実はこの季節は、自律神経が大きく揺れ動く時期です。寒暖差、環境の変化、気圧の変動……。その影響を一番受けやすいのが「腸」なのです。

腸は、栄養を吸収する場所

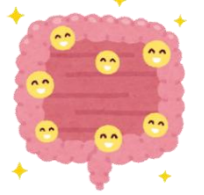
- ・免疫の7割を担う場所
- ・幸せホルモン（セロトニン）を作る場所

体の土台であり、心の土台でもあるのが腸です。腸内環境が乱れると……

- ・疲れが取れにくい
- ・便秘や下痢を繰り返す
- ・肌が荒れる
- ・気分が落ち込みやすい
- ・風邪をひきやすい

腸が整うと

- ・排出力が上がる
- ・血流がよくなる
- ・自律神経が整う
- ・体が軽くなる



🌸 今日からできる腸活

- ① 朝の白湯
- ② 発酵食品を1日1品
- ③ お腹をゆるめる深呼吸



白湯



ヨーグルト



チーズ



納豆



キムチ



講座生募集!!

◆将棋教室◆

脳の活性化・認知機能の向上に頭の体操やリフレッシュを楽しみませんか。対局したい方、お待ちしております♪ 講座仲間ができて楽しいですよ！



毎週水曜日 13:00～16:30

◆しあわせボディ◆



無理なく筋肉を使うストレッチ体操です。退化していく筋肉をもう一度呼び戻してみませんか!?

毎週月曜日 13:30～15:00

講師：森口 登志子

準備物：水分補給・タオル・マットは貸出

一条ふれあい会館へようこそ!!

4月より、いよいよ新年度が始まります。新年度も引き続きよろしくお願い致します。

一条ふれあい会館は、地域住民の交流拠点となる開かれたコミュニティセンターです。職員、それぞれの役割を大切にしながら、支え合い、前向きに取り組んでまいりたいと存じます。地域の皆さま、いつでもお気軽にお立ち寄りください。



今月のメッセージ

人生は一度きり。その世界に一つしかない人生の脚本家は、私自身でありあなたです。人生の脚本はいつでもどんな風にも書き換えられます。皆さんがなりたいような人生に……。ね。あとは、やるかやらないかだけ。 アンミカ（一部抜粋）

