

キラキラ☆ はなまるお母さん

第2号 H26年 9月発行
第6ブロック 母親委員会より
静岡市立中島中学校
母親委員 ブロック長 山口 理恵
母親委員 川名 祐子

ヨガ体験してきました。

第6ブロック母親委員第一回研修会、ヨガ体験に行ってきました。中島中学校の体育館を会場にインストラクターの佐藤由美子先生の指導のもと、各ブロックの母親委員、お子様達合わせて32名の参加で行いました。

毎日の生活や仕事、子育てなどで疲れている身体をほぐして、癒しの場をもつことを目的に体験してきました。

ヨガとは

古代インド発祥の修行法。その意味は、「乱れた心を一点に結び付ける」。精神を集中させることで究極の心の安らぎを造り出すという意味を持つ言葉。体に負担をかけることなく、持久力そしてしなやかな筋肉をつけることが出来る。

♪ゆったりとした BGM を聴きながら♪

ヨガマットやバスタオルをひき、その上に座り、初めに足の指のマッサージ、次にふくらはぎ、もも、腰、肩、首とゆっくりとほぐしていきました。

ほぐしている間は、呼吸(おへそを意識して、鼻から深く吸って、膈、胸、肩を広く行き渡らせるようにして、深く鼻から出す。)をゆっくりと深く行う事を教わりました。一時間があっという間に終わり、気がつくとも体が楽になっていました。次の日の朝も目覚めがいつもと違ってスッキリしていました。皆さんも興味がありましたら、ぜひヨガを始めてみてはいかがでしょうか？

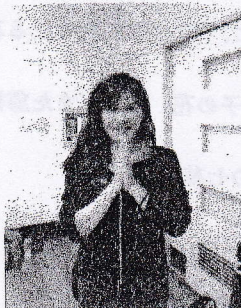


☆今回教えていただいた先生の紹介☆

講師 佐藤由美子先生 太田ヨガ認定インストラクター・IYCインターナショナルヨガセンター認定インストラクター

先生の教室

朝日テレビカルチャー静岡スクール ゆったりリラックスヨガ
金曜日 13:00~14:10 054-251-4141



☆ キラキラコーナー ☆ < 今年の夏も暑かったですね〜 >

そんな皆さん 食事のひと工夫でリフレッシュしましょう！

夏バテ解消メニューのポイントは、

- ☆疲労回復に効果のあるビタミンB1 …豚肉、納豆、玄米など ☆
- ☆ビタミンB1の吸収を高めるアリシン …タマネギ、ニンニク、ニラなど ☆
- ☆タンパク質を多くとる …肉、魚、卵、豆腐など ☆
- ☆食欲Upさせる香辛料 …唐辛子など ☆

暑いときは火を使わない電子レンジで簡単調理はいかがですか？

☆☆豚肉と野菜の重ね蒸し☆☆

材料(2人分)

- 豚肉バラ薄切り …150g→1口大に切る
- もやし …1袋(約200g)→水に5分さらして水気をきる
- キャベツの葉 …100g→大きめの1口大にちぎる
- にんじん …60g→ピーラーで皮をむき、さらに縦に薄い帯状に削る
- 味付け塩コショウ…小さじ1/2
- つけだれ …鰹菜酢(大さじ1)、だし醤油(大さじ1)、ごま油(小さじ1/2) 赤唐辛子の小口切り(1/2本分)をあわせておく



★耐熱皿(直径23×高さ4cmくらいのもの)にもやし1/2量を広げ、

きゃべつ、にんじん、豚肉の1/2量を順に重ね、味付け塩コショウ小さじ1/4をふる。

同様に野菜と豚肉を重ねて味付け塩コショウをふる。

★ふんわりと二重にラップをして電子レンジ(600W)で6分ほど加熱し、そのまま庫内に5分おく。汁気をきって器にもり、つけだれをそえる。

みなさんは、秋の七草をご存じですか？

春の七草はご存知の方も多いと思いますが、意外とご存じないのが秋の七草です。

秋の七草は、萩の花(ハギ)、尾花(オバナ:ススキ)、葛花(クズ)、撫子(ナデシコ)、女郎花

(オミナエシ) 藤袴(フジバカマ)、朝顔の花(アサガオ:キキョウ)をさしています。



<秋の七草の由来は> 万葉集の山上憶良が詠んだ歌に、「秋の野に咲きたる花を

指折りかき数ふれば七草の花。萩の花、尾花、葛花、撫子(ナデシコ)の花、女郎花また藤袴、

朝顔(が)の花」というのがありますが、これが秋の七草です。

春の七草とは違い、秋の七草はたべられません

