

第1ブロック
母親委員会だより



スマイルおかあさん

～いつも笑顔を忘れずに～

こんにちは！第1ブロック母親委員です。

紅葉の季節も過ぎ、すっかり冬本番となりましたね！クリスマス、年末年始にかけて忙しい時期ですが、体調を崩さないように、元気にお過ごしください！

さて、第1ブロック母親委員の活動を紹介します♡

平成26年9月9日駒形小学校クラブハウスにて「耳つぼジュエリー」が行われました。

講師 駒村あゆみ先生

日本耳つぼアーティスト認定講師

サロン「Touch&smile」ベビーマッサージ・耳つぼジュエリー・耳つぼヘッドセラピー
子育て支援イベント「Loving smile」主宰

耳つぼとは？



耳は胎児の形に似ていると言われています。耳つぼはこの形に沿って分布されているので、全身のつぼが耳に集まっているのです。耳をマッサージするだけで、体がぼかぼかしてきますよ！

今回体験したつぼは、美肌効果のある神門と肺です。

☆神門☆イライラを抑え、肌トラブルを防ぐ。

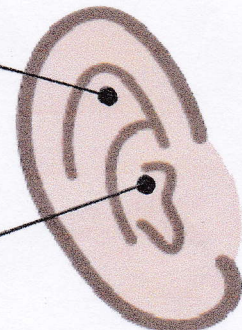
☆肺☆皮膚の水分バランスを整える。

チタンの付いたジュエリーを付ける時は、少しチクッとしますが、しばらくすると体がぼかぼかしてきました。ジュエリーの種類も豊富で、お値段もお手頃で、見た目もかわいくて、なおかつ美肌になれるなんてうれしいですね♡

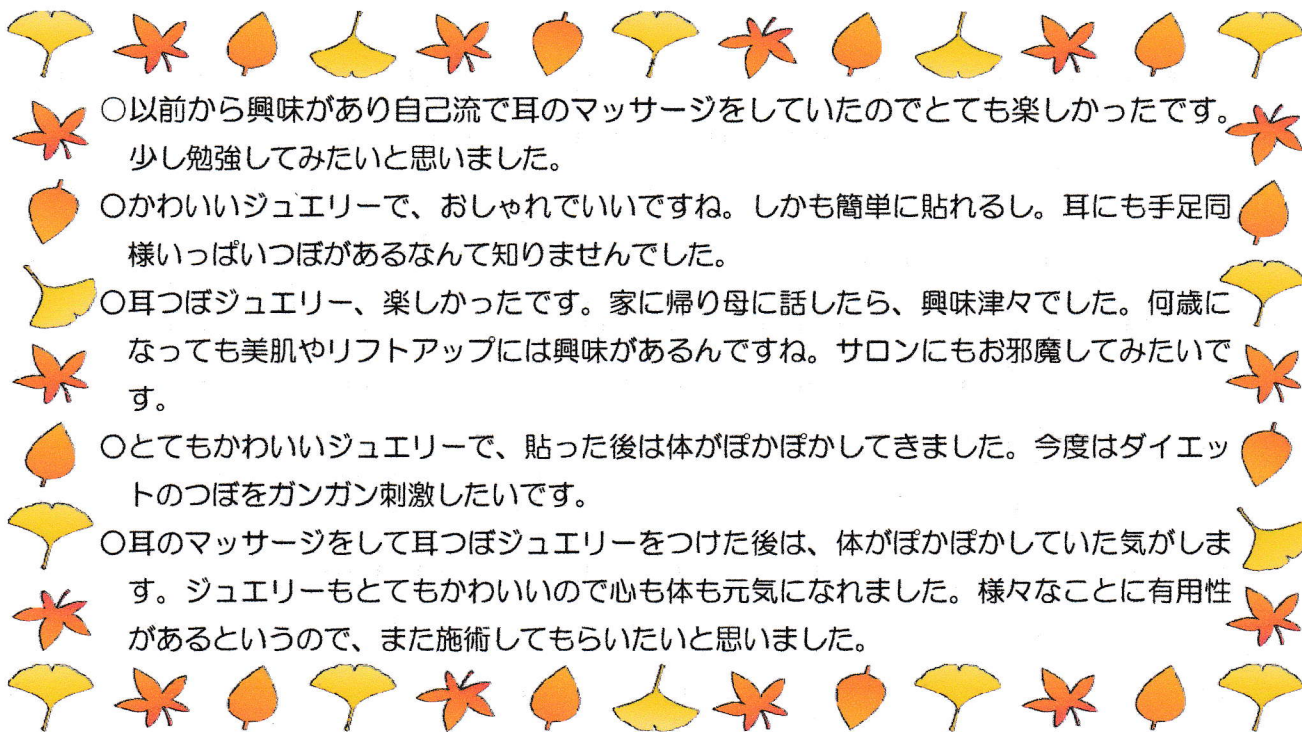
今回は、二人一組になってお互いにジュエリーを貼り合いましたが、初めてでも簡単にできましたよ♪他にもダイエット、肩こり、腰痛、目の疲れ…様々なつぼがあるので、みなさんも是非、体験してみてください！

☆神門☆

☆肺☆



✿参加者の感想✿



○以前から興味があり自己流で耳のマッサージをしていたのでとても楽しかったです。少し勉強してみたいと思いました。

○かわいいジュエリーで、おしゃれでいいですね。しかも簡単に貼れるし。耳にも手足同様いっぱいつぼがあるなんて知りませんでした。

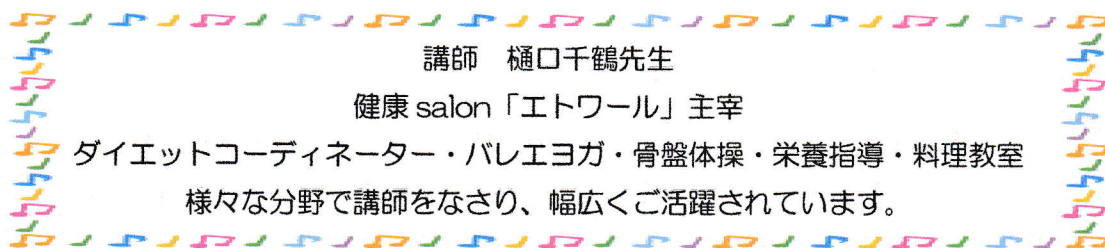
○耳つぼジュエリー、楽しかったです。家に帰り母に話したら、興味津々でした。何歳になっても美肌やリフトアップには興味があるんですね。サロンにもお邪魔してみたいです。

○とてもかわいいジュエリーで、貼った後は体がぼかぼかしてきました。今度はダイエットのつぼをガンガン刺激したいです。

○耳のマッサージをして耳つぼジュエリーをつけた後は、体がぼかぼかしていた気がします。ジュエリーもとてもかわいいので心も体も元気になりました。様々なことに有用性があるというので、また施術してもらいたいと思いました。

平成26年9月10日静岡市民文化会館第1会議室にて「天使からのポエム」審査委員会が行われました。今年も良い作品ばかりで、審査をするのが難しかったです。小学生の子どもらしく純粋な気持ち、思春期真っ只中の中学生の大人に対する複雑な気持ち、いつもは口に出して言えないことを、ポエムで素直に表現していて、読んでいてうるうるしたり、くすっと笑ったりして、心が温かくなりました。受賞作品は12月頃静岡市PTA連絡協議会のホームページに掲載されますので、是非ご覧ください。

平成26年11月18日駒形小学校体育館にて「骨盤体操」が行われました。



講師 樋口千鶴先生

健康salon「エトワール」主宰

ダイエットコーディネーター・バレエヨガ・骨盤体操・栄養指導・料理教室

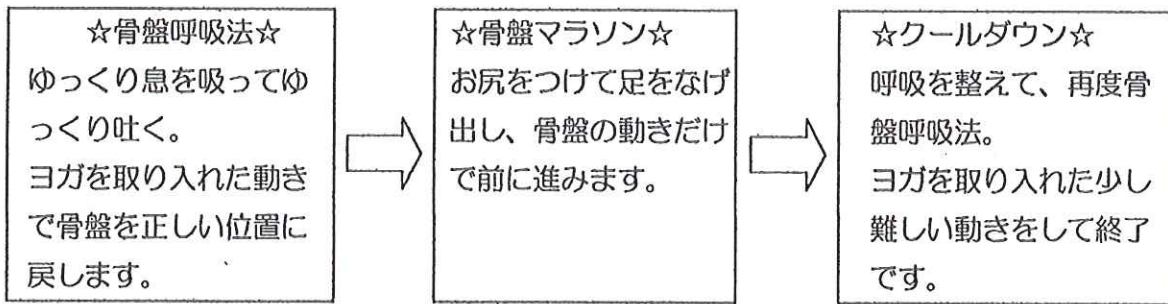
様々な分野で講師をなさり、幅広くご活躍されています。

まずは…

姿勢をよくすると多く分泌されるノルアドレナリンは自律神経を刺激し、やせホルモンを分泌します。気分は感情をコントロールし健康に直結しています。

(医学博士 福田千晶氏 師岡東海大学教授)

踏まえて、実践！



※骨盤呼吸法はゆっくり大きく息を吸って、更にゆっくり吐くと言う呼吸法です。最初は少し難しく苦しくなりますが、2回目は不思議と上手にできるようになります。

代表者2名の骨盤体操後のウエストサイズの変化

Aさん -4cm Bさん -8cm



骨盤体操の効果は二週間続くそうです。姿勢を正し、骨盤を正しい位置にすると産前の体型に戻り、更にイライラや体の冷え、腰痛など改善できるそうです。ゆるんでしまった体を引き締め、若々しかったあの頃へ戻りましょう！！

☆参加者の感想☆

- ウエストのサイズダウンは驚きでした！矯正体操によって姿勢が良くなり身長が伸びたのか、窓のシャッターを閉める時、いつもは目いっぱい背伸びをしていたのがその日は楽々届きました。また講習会に行ってみたいです。
- 以前本を見ながら試したことがありましたが、全然違いました。呼吸法も苦しくて腰や足も痛かったです。こんなに骨盤が歪んでいるなんて少しショックでした。これからは今日習ったことを少しでも続けていきたいです。
- 良い姿勢の大切さは常々整体の先生に言われているのですが、できていませんね。サイズダウンは実感できませんでしたがおへその位置が高くなった気がします。それから夜になっても身体が温かかったです。呼吸だけでも効果があるということなのでやってみようと思います。
- 普段自分の姿勢のことを考えたり直したりする機会がなかったのでやせホルモンが出るように気をつけたいと思いました。お腹がすっきりした気がします。この効果が続くように家でもやってみたいと思いました。
- 激しい運動をしたわけではないのに、次の日背中や腰が筋肉痛でびっくりしました。いかにいつも姿勢を正す筋肉を使っていないかを思い知りました。でもお腹周りは確実にすっきりしました。効果がすぐ出るので骨盤体操を続けていきたいと思いました。



