

ラムーヴ仲間の広場

快人百面相の独り言

mixiをやっています。

そのマイミクの一人に、同じ高校出身ひとつ年下の女性がいます。

高校時代には、一度くらいは廊下や登下校の際にすれ違ったかもしれません。

お互い面識はないのですが、今は同じ千葉県民、3番目の末っ子同士、故郷の土地勘も共通とあって、日記へのコメントやメッセージのやりとりと話題が弾みます。

10代の頃、ペンフレンドが北海道・愛知・滋賀にいて手紙でいろいろな出来事や情報を交換して青春していました。今と昔では随分とやりとりの方法は変わりましたが、実際に会った事はないけれども、これもまたひとつの『であい・ふれあい・わきあい愛』ではないでしょうか？

私って、ずっと以前からラムーヴ精神でいたのね！と訳のわからない発見をしてしまいました。きっとこれからも色々な形でラムーヴ精神を持ち続ける事でしょう。

皆さんはどんな『であい・ふれあい・わきあい愛』をしていますか？

*mixi(ミクシイ)とは…インターネットで友人・知人と交流するサービス
*マイミクとは……mixi(ミクシイ)で繋がった友人・知人

健康情報

“腹式呼吸について”

私たちの体は、無意識のうちに息を吸ったり吐いたりしています。

呼吸といわれているこの活動、肋骨を大きく広げて行う「胸式呼吸」と、横隔膜の上下をおもとした「腹式呼吸」の2種類に分けられる事をご存知ですか？

私たちが通常行っている呼吸は胸式呼吸です。

普段自然におこなっているこの呼吸も、加齢や病気などで肺が弱ってくるとうまく機能せず、炭酸ガスがたまりやすくなる、食欲が落ちる等の症状がみられる事があります。このような場合、肺に負担をかけないように腹式呼吸を取り入れると良いそうです。

また、この腹式呼吸、**心身の調子を整えるといわれ、とくにそのリラクゼーション効果が注目されています。**腹式呼吸を行うと横隔膜の運動範囲が広がり、腹腔の内圧もグンとアップしその刺激を受けて胃腸の動きが活発になり、消化機能が改善されます。また腹筋も鍛えられるので、腰痛予防にも役立ちます。その他、停滞していた静脈の血液の流れもよくなり、冷え性にも効果的。腹式呼吸により心身の調子が整い、心身ともにリラックスすることができるのです。ホルモンの関係などで自律神経が乱れやすい女性には、とくにおすすめの呼吸法です。

みなさんも是非マスターしてください。

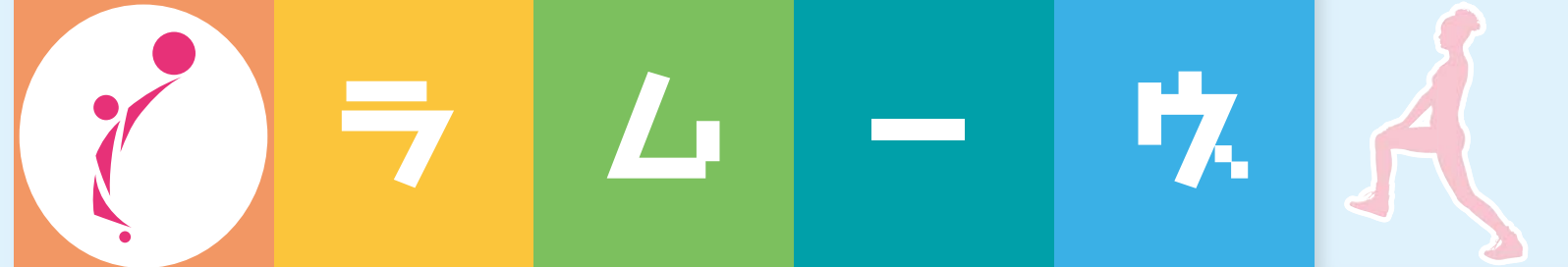
編集後記

昨年は地球規模で天候がおかしかった年でしたが、10周年フェスティバルの開催など、素敵な体験ができた年でもありました。ラムーヴメイトは第6号をお届けできました。今回は、柔軟な心と体を持った男性も紹介しましたよ。斉藤祐樹投手ではないですが、ラムーヴも各地にたくさんの方の「仲間」を持っています。新しい年も仲間と共に健康体操を楽しみましょう。

本部：
〒174-0064 東京都板橋区中台3-27-C-810
健康体操ラムーヴ・北村 裕子

ホームページ

[http:// lmove-taisou.com](http://lmove-taisou.com)



ラムーヴ
仲間通信

第6号

平成23年2月1日



フェスティバルで刺激を受け、長く続けることを目指して楽しんでいます。体を動かすことが大好きな教室です。

千葉・森島教室教室



藤枝市一番の長寿、108歳のお義母さんのおかげで、87歳になってもまだ現役のお嫁さんと言う方がいます。「身体を動かしている人の方がボケないんだって」と毎週楽しく口と身体を動かしています。

静岡・高橋教室



「無理はしない！」を合言葉に、高齢になっても運動し続けるのが皆の目標です。

東京・高木教室

ご存じですか？ “ラムーヴホームページ”

健康体操ラムーヴのホームページをご存知ですか？

パソコンのインターネットのアドレスに <http://lmove-taisou.com> を入力してみてください。発表会などの最新情報、10周年の様子、指導士からの日々のつぶやき…等、ラムーヴのいろいろがお楽しみいただけます。

22年度

ラムーヴ各地区の 活動報告

2010 日本体操祭

2010年11月28日(日)

国立代々木競技場・第一体育館

ボール・愛する者よ



当日は11月末だと言うのに暖かい1日でした。

今年の作品は「10周年フェスティバル」にも発表し、一年かけて練習してきたもので、ボールと和楽器のコラボでした。指導士33名の「気と体」でこのテーマである愛と力強さを表現しました。皆さんに伝わったでしょうか？

海外ゲストの演技は、自由な発想の中での動き。

とても刺激を受けました。

来年は、ぜひラムーヴ色で会場が染まる程の大勢の参加を望みたいと思います。

体操祭委員長・江角千代子

輝き人 多摩・石山由美子さん

私の山人生は、20年前、近所のお友達との奥多摩への日帰りハイキングから始まりました。数年後、主人と「あきる野市山の会」に入会、何のトレーニングもしていない私にとって、会員達の体力と頑張りについて行くのがやっとでした。70歳代の会員も参加する中、山行を重ね、個人的な山行にもチャレンジするようになったところから百名山を目指すようになりました。次は〇〇山、〇〇岳…と夢を馳せて、海外のマッターホルン、シャングリラへと足を伸ばし、違った景色を堪能しています。大変な思いをしてまでなぜ山へ??と問われたりもしますが、頂上に立った時の景色の素晴らしさ、そして達成感!!それでも日ごろの体力の低下を感じ始めた4年前、友達の誘いでラムーヴに入会、今は週一回和気あいあいの中、大笑いしながら楽しく体操しています。今年60歳を迎え、山も体操も一つの目標を持って楽しく続けていけるように、健康を願いながら頑張っていきたいと思っています。

◎ 命綱一本で岩肌を登るとは想像できない、おしとやかな登山家です。

多摩ブロック・八巻喜美



ラムーヴのイケメン達

西東京市の“ジャニーズ系イケメンラムーヴメイト”です!大多数の女性に囲まれながらも、バッチリ存在感をアピールしています。“明るく 楽しく 健やかに”をモットーに、体操と飲みニュケーションで元気一杯です。

多摩・田中教室



こんにちは教室訪問

～E.フィットネス 健康体操クラブ 松戸運動公園教室～

二十世紀梨と矢切の渡しで有名な?松戸市運動公園で、毎週水曜に教室を始めて8年たちました。

空調の無い体育館は教室の中も外も四季折々(^_^;)です。暑さ寒さに皆で我慢と工夫をしながら、春は満開の桜、秋には紅葉を満喫でき、夏には水と風の有難さが、冬には太陽の偉大さがよくわかります。今年は10周年フェスティバルで盛り上がり、若いメンバーの入会、介護で退会した第1号メンバーや暫く休会だったメンバーの復帰など嬉しい出来事が沢山ありました。バンザイ!! 綺麗になった皆の背中を見て嬉しくなったり、「肩凝りや腰痛が無くなった」「毎週楽しみ」という声にいつも元気を貰っています。私が一番大事にしているのは『楽しいいい気分になること!』 狭いお部屋なので午前クラス(自称身も心も若い)と午後クラス(ゆったりムード人生の少～し先輩にいろいろ教えて貰える)に分かれてのレッスンですが私は両クラス共大好きです。時々合同レッスンで親睦を深めています。これからも長く楽しく皆で続けていけますようにと願っている千葉ブロック 漆原(うるしはら) 裕子でした。



多摩ブロックの指導士紹介



東京の郊外、緑美しい多摩地区で、元気に活動している私たちです。多摩から広島へ転居されてしまった先生との合体ブロックですが、遠い距離もなんのそのビデオレターを活用して、連携プレーもバッチリです。少人数ですが、この春新しい指導士が仲間入りしました。元氣とパワーと団結力で、これからも仲良く楽しく前進して行きます!!