

「幸せの脳内物質セロトニン効果とは」

皆さん、食事や発声、運動などで分泌される脳内物質「セロトニン」をご存知ですか。ストレスや悩みを感じる脳の働きに作用し、若さを保つのに効果があることから「幸せの脳内物質」とも呼ばれています。

そのセロトニン神経を活性化するのに有効なのが、リズム性の運動です。歩行のリズム・咀嚼のリズム・腹式呼吸のリズムを組み合わせると効果があります。また、みんなで顔を見合わせるグルーミングも効果があります。

私たちの「健康体操ラムーヴ」で行っている体操はこの運動にとっても適しています。

セロトニンの効果は、見た目に現れます。背筋がしゃんと伸び、肌や声にも張りが出て、若々しくなります。実年齢より十歳若くを目標に、楽しく体操を続けて、あなたも「セロトニン美人」になりましょう。

東邦大学医学部教授・有田秀穂博士参照

快人百面相の独り言 & 編集後記

嫁いで、32年余。1ヶ月も家をあけるなんて初めての事でした。

大阪に居る娘が、3月末に第3子を出産したのですが、一番上の孫娘の幼稚園の進級や習い事で、里帰り出産が出来ず、私が行く破目に。我が家ではいつも大人が5、6人居て、すべての食事、家事が私の担当でしたから、実は、家を出て生活するなんて密かな楽しみでした。4人の子育ての経験と体力にも自信があったはずでした。腰痛になっても、風邪をひいても、寝ている間も、育児に休みは無い。いつも自由に出歩いていた私が、体操も休んで子供の相手。こんなに大変だっけ!?…いくら孫が可愛くても、慣れない地での生活ではストレスが…。赤ちゃんの検診が終わると、逃げる様に帰ってきましたが、1ヶ月のブランクは大きい!!

家の中はもちろん、身体も体操の実技も、元に戻すのに時間がかかりました。でも、体操をやっていたからこれくらい…と何でも前向きに捉える私です。最初で最後の素晴らしい経験!?でした。

日常とは少し違った体験や、新しい何かを始める時は楽しみでもあり緊張でもありますね。今回は、新しい指導者の教室も載せています。ラムーヴメイトからラムーヴをもっと多くの方に知って頂く為に、外へ向けてアピール出来る広報誌へと少し変身しました。進化しつつある健康体操ラムーヴにどうぞご期待ください。

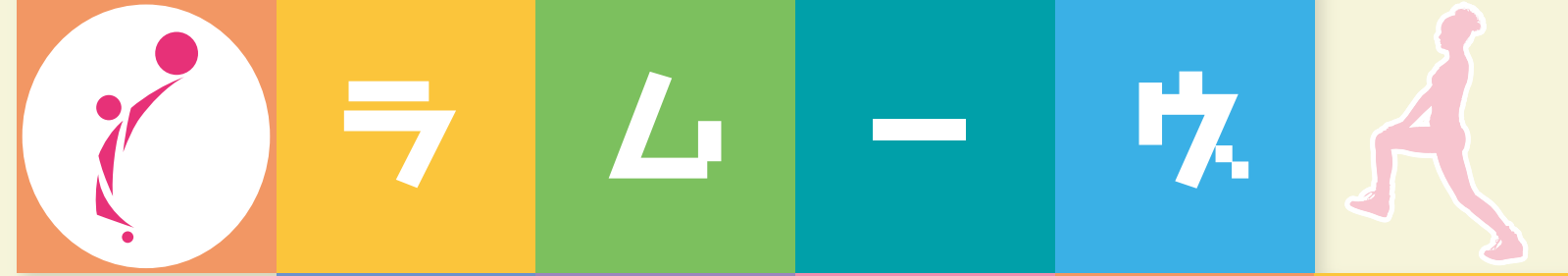
健康体操ラムーヴ それは、

- ★自らのトライアル … 健康管理への道
- ★セカンドライフの楽しみ … 生き甲斐への道
- ★リズムが結ぶコミュニケーション … 仲間作りへの道

ホームページがリニューアルしました。是非ご覧下さい。

▶ <http://lmove-taisou.com>

すべての教室で、無料体験を行っています。
お近くの教室へお越し下さい。



ラムーヴ
仲間通信

第9号

平成24年8月1日



平均年齢60ちょっとという事にして、見た目も気持ちも若く「いつも青春」というパワー溢れるポジティブな生徒さん達です。
「ねんねんころりではなく、ピンピンころり」が目標です。

群馬館林市・吉田教室



微笑を忘れずに背筋を伸ばして体操に励むメンバーです。
趣味も多彩でおしゃべりも楽しみの一つ、脳も活性してお互いに元気をもらい、一週間後を楽しみにしています。

静岡浜松市・山本教室



寺ちゃん教室からは、古くから神様が宿ると伝えられる宮島が見えます。食べて最高!遊んで最高!学んで最高! 今日笑顔で、元気が一番!そして、友達を大切に頑張っています。

広島廿日市市・寺川教室

◎各地で体操祭が開催されます

あなたもお近くの体操祭に参加しましょう!!
新たな体験と感動が待っています。

- ▶ 11月3日(祝) 静岡県体操祭
- ▶ 11月4日(日) 体操フェスティバル ヨコハマ2012
- ▶ 11月24日(土) 日本体操祭

24年度 ラムーヴ各地区の 活動報告

【静岡ブロック】 平成24年4月7日、8日 夜桜乱舞・第56回静岡まつり

静岡春の風物詩として、徳川家康公ゆかりの駿府城下で毎年繰り広げられているお祭りです。去年の東日本大震災により2年振りの開催となりましたが、私達が参加した7日(土)は、花冷えの強い風の日にもかかわらず、参加者の熱気や気迫が満ち溢れていました。90団体3,500人が、それぞれ趣向を凝らした衣装で、規定の5曲を2時間半余りかけて静岡市中心街を踊り廻りました。

生徒さんの感想

Aさん・・・「元気があれば何でも出来る!!」健康体操を続けてきて本当に良かったと思えた、幸せな一日でした。無事に2時間半、踊りきれた事に感謝!!

Bさん・・・今回で4回目の参加となりました。その都度緊張感いっぱいですが、踊りが始まると「参加することに意義あり!!」なあ～んて自分に言い聞かせ、満開の桜の下、楽しく踊ることが出来ました。

【多摩ブロック】 平成24年3月11日 ファインフェスティバル2011

「先生今回は参加しましょう!」という生徒さんの一言で、久しぶりの参加となったファインフェスティバル。開催日が3・11という事もあり、「楽しく!元気に!」をモットーに、見に来て下さる人達も笑顔になってくれたらいいなと考えて参加しました。色鮮やかなボールとブルーメイトを並べると皆の視線が集まり、そんな中、ガガあり、ロックンロールあり、懐かしの曲ありと生徒さん達は本当に楽しそうに演技してくれました。そして、ラムーヴをしっかりとアピールできた1日でした。

多摩・鶴巻美恵子



私達ラムーヴも今年は藤枝の先生、生徒さんの応援を頂き、総勢40名で和気あいあいと楽しく踊り切ることが出来ました。最後は皆で輪になり「ラムーヴ、バンザイ!!」と大きな声が上がりました。

静岡・長岡ひさ子



生徒さんの感想

Aさん・・・知っている人も見に来ていたので緊張したけど「素敵だったわよ!」と褒められて嬉しかったです。

Bさん・・・ちょっと自信がなかったけど、大勢の前で踊れて気持ち良かったです。



初めまして・若葉教室訪問

あなたも指導士として輝いてみませんか!!

若い教室で頑張っている指導士と生徒さんの紹介です



教室開設・・・2008年12月です。3年半になります。

生徒さんの平均年齢・・・秘密です。皆様のご想像にお任せします。指導士になって5年、教室開設から3年半になりました。私がまだまだ未熟で、勉強中と思っていますので、教室では「教える」というよりも「教える(伝える)ことを教えていただいている」という思いで毎回生徒さんと向き合っています。

生徒さんより私のほうが年下ですし、体操以外の事は教えていただくことがとても多く、体よりも、お口の体操が進んでしまうこともしばしばあります。たわいもない話もコミュニケーションの一つとして、毎回盛り上がっています。生徒さんが、体操して体がすっきりするのと同じくらい、心が軽くなって帰ることができるように心がけています。体の硬さも、痛いところも一人ひとり違うので、実技の動きも無理のないように、でも、ほんの少しだけ頑張る。比べるのは生徒さん同士ではなく、一年前の自分。去年と比べて同じことができてるのは、緩やかな下り坂の体力低下からみれば上昇している証。細く長くを意識しています。なによりも、自分が指導士として教室で指導することで、動きや知識を以前より意識することができていると感じています。そのことが、私の活力となり、充実した日々を過ごしています。

静岡藤枝市・小川美枝



こんにちは (^_^) 教室訪問

新潟駅より車で北に20分、新潟空港に程近い場所にお教室の白銀町内会館があります。毎週水曜日の夜7:30~9:00までレッスンをしています。レッスンの始まる前、ウォーミングアップはお口の体操です。一週間の近況報告です。報告→笑い→笑い・・・会場の近隣の皆様、賑やかでごめんなさい・・・時にはそれぞれに報告が沢山ありすぎてレッスン開始が遅れることも・・・でもいいんです。身体も勿論ですが、心のリフレッシュもとても大切な事ですから。そしてレッスンが始まると本気モード全開、なかなか上手に出来ない事があると納得がいくまで頑張りあいます。元気・やる気・笑いでお互い支えあい、助け合いながら14年目を迎えた教室です。

新潟新潟市・片桐純子



神奈川ブロックの指導士紹介

神奈川ブロックは横浜を中心に神奈川の先生、群馬・茨城の先生も加わった広範囲な、とてもにぎやかなブロックです。練習の時はお茶とお菓子に囲まれ、会話がはずみ、時々脱線気味・・・決断力・行動力抜群!今年2月には韓国の済州島に新年会旅行に行きました。ますます仲良く、前向きに頑張っています。

