

# いつまでも若々しく

## いくつになっても「おしゃれ心」を忘れない

『おしゃれ』に関心がある65歳以上の女性は、7割になるそうです。『おしゃれ』をすると、本人の魅力が高くなり、社交性が大きくなると言われています。自身を高齢者と思わない人ほど『おしゃれ』を楽しんでいて、いつも若々しくいることができます。あなたの周りにも素敵な「おしゃれさん」が最近増えたと思いませんか。皆さんも自分の個性が光る『おしゃれ』を楽しみましょう。

「私は年だから…」と言って、『おしゃれ』を諦めるなんてナンセンスです。そこで、若々しく見せるポイントをいくつかご紹介いたします！



1. 首元はVネック、ボートネックで小顔に見せましょう。

2. 7分丈で緩やかなデザインの袖、二の腕を隠し、手首の細い部分を出してほっそり上品に見せましょう。

3. 柄物は、縦ラインが強調出来るストライプなどを。

4. 色は、寒色系の濃い色、ネイビー・グレー・ブラウン・カーキ・ブラックなどを、気になる部分に使うと効果的です。

5. 視線が上に来る様に、上にネックレス・スカーフ・ストール等でポイントを作りましょう。



ラムーヴでは、体操に姿勢を正しくする身体作りを取り入れています。  
自信の持てる体型に近づけるよう頑張りましょう。

## 編集後記



表紙や中味をリニューアルして丸2年が過ぎました。皆さんもすっかりと馴染まれた頃かと思います。この寒い季節を乗り切ると、いよいよ15周年フェスティバル。5月21日（木）です。教室では当日に向けての練習を重ねていらっしゃる事と思います。体調管理が大切な今の時期、私のお勧めは【生姜の蜂蜜漬け】をお湯で溶かしたホットドリンクです。飲むと身体がポカポカしてきます。皆さんもラムーヴメイト片手にホットな時間を作ってみてはいかがでしょうか。

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

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ください。



# ラムーヴメイト

Vol.14 2015年2月号

## いつまでも健康でイキイキと生活したい



◎15周年フェスティバル“みんなに感謝！”

◎日本体操祭・スペシャルイベント

◎体操フェスティバルヨコハマ2014

◎静岡県体操祭

◎いつまでも若々しく





健康体操ラムーヴ

# 15周年フェスティバル

開催に向けて  
準備中!!

5月21日国立代々木競技場第二体育館にて開催!

ラムーヴの5年に1度の大会が、いよいよ5月21日(木)国立代々木競技場第二体育館で開催されます。

イベント名は『15周年フェスティバル"みんなに感謝!"』

ラムーヴの仲間へ心よりの感謝の気持ちを込めた1日にしたいと指導士一同、只今準備を進めています。ご期待下さい。

各地域で活動している皆さんが一堂に会して交流を深め「であい ふれあい わきあい愛」の笑顔の輪が会場全体に広がる一日になりますように・・・。

皆様のご参加をお待ちしています。

出演ゲスト 日本体育大学体操部の皆さんです!  
決定!!

若さあふれる素晴らしい演技をお楽しみに!



フェスティバルPRの為に作った「15周年ガンパロー! Tシャツ」で気合いを入れた指導士一同



## ラムーヴ各地区の活動報告

### 体操フェスティバル ヨコハマ 2014

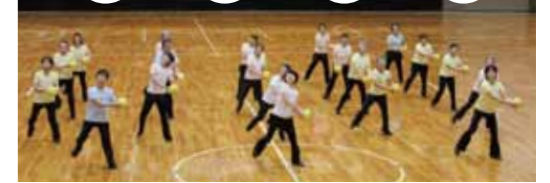
平成 26年 11月 2日

当日は穏やかな晴天に恵まれ、25回目を迎える横浜の体操祭が横浜文化体育館で開催されました。神奈川ブロックは総勢20名で参加しました。0歳児から80歳代後半の方まで82チームが集う中、私たちは演技順7番(10時半)、午前中のスッキリ笑顔でボール実技を披露しました。曲は遊助さんの「一笑懸命」♪教室で練習を始めた頃は中々曲に乗れなかった生徒さんたちも、笑顔で一生懸命!曲に乗って発表することが出来ました。今回はラムーヴTシャツにキラキラ鉢巻を頭に付けました。生徒さんたちの笑顔もキラキラと輝いていました。

(神奈川ブロック・山本美智子)



ボ-ルで一笑懸命



### 静岡県体操祭

平成 26年 11月 29日

第6回静岡県体操祭が草薙体育館で行われました。雨の降る冷たい日でしたが、体育館の中は参加者のパワーが溢れていました。

私たちは、今回で3回目の参加で、池谷チームが「一笑懸命」「オンリーユー」「ラブミー」、長岡チームが「ジャズ体操」を、それぞれ衣装、隊形に工夫を凝らしてラムーヴ実技を披露することができました。この日のために頑張ってきた生徒さんたちの気持ちも一つになり、達成感を感じたようでした。

演技発表後は、早くも15周年フェスティバルに想いを馳せていました。(静岡ブロック・長岡ひさ子)



ジャズ体操



オンリーユー



ラブミー



一笑懸命

## ラムーヴ各地区の

# 活動報告

### スペシャルイベント

## 日本体操祭

平成 26年 11月 24日



平成26年度日本体操祭が国立代々木競技場第一体育館で開催され、ラムーヴ指導士がボール実技で出場しました。

テーマは「大樹」。曲・動き・衣装の相乗効果によって、強くしなやかに表現しました。《15周年フェスティバルでは、少し形を変えて発表しますのでお楽しみに!》

今回は、デンマークからの招待チーム『ナショナル・デニッシュ・パフォーマンス・チーム』のスペシャルイベントがあり、オーディションで選ばれた素晴らしい28名の圧巻の演技を間近で見ることが出来ました。

この夏、500時間にも及ぶトレーニングを経て完成された演技は、ストーリー性もあり、体操だけでなくダンスや歌などを交えながら、まるでミュージカルを見に来ているかのような演出でした。その他、ラムーヴでも使用する手具を使った演技は、とても興味をひきました。タイヤ、ゴムバンド、ロープ、大きな布など、意外な道具を使用していて、とても素晴らしい演技でした。

皆さんも体操祭に出られたときは是非、素晴らしいゲストによるスペシャルイベントも見てください。きっと、より大きな感動をお土産に出来るはずです。



### 体操祭初参加生徒さんの感想

ジャズ体操(ステップ)・・・E.Oさん 体操歴1年

団塊世代である私が、初めて静岡県体操祭に参加しました。踊り方の工夫で、幅広い年齢層が生き生きと踊れることを感じました。何才になっても楽しく踊っていきたいと思いました。

ラブミー(ブルーメイト)・・・M.Mさん 体操歴14年

一回も間違えないで、余裕を持ってやれました。大好きな衣装で頑張りました。周りの人に誉められ嬉しかったです。

一笑懸命(ボール)・・・J.Yさん 体操歴7カ月

当日は緊張していましたが、楽しく演技できました。発表なんてとんでもないと思っていましたが、とても楽しかったです。

オンリーユー(わ・メイト)・・・H.Nさん 体操歴22年

四つのクラス合同練習をやらなかったのに、きれいにそろって出来たと思います。一年に一回は、皆でそろって発表の場に立つのも目標があつていいことだと思いました。