

9月に入りました。9月は暦の上では秋ですが、鹿児島はまだまだ暑いですね。

来年の大河ドラマが西郷隆盛になりました。西郷さんといえば、鹿児島の偉人の1人。明治維新の立役者の1人ですね。私もそんな西郷ブームにあやかって、南洲神社、西郷南洲顕彰館、維新ふるさと館、西郷隆盛誕生地、西郷洞窟、寺山炭窯後等、西郷さんゆかりの地を巡ってみました。鹿児島市加治屋町に歴史ロード“維新ふるさとの道”ができ武家屋敷が再現され歴史を感じながら気軽に散歩できるようになっています。道も綺麗に舗装されていますのでとても歩きやすくなっていました。歩行練習も兼ねてお散歩をするにはとても良い場所でした。涼しくなったらぜひ出かけてみて下さい。



pota.jp - 779779

練習風景

水金午後コースの方々が約一か月かけて作成した壁紙。真っ白い紙を黒く塗ることから始め、色紙を同じ大きさに切りました。その後、形を整えてボンドで貼りつけました。写真で見るより実物はもっと素敵です！

運動の方も頑張っています。8月下旬には体力テストも行いました。



ワンポイントアドバイス

腹式呼吸をしてみましょう！

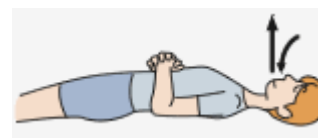
お腹に手をあてて、全身の力を抜いて行います。

鼻から吸う時にお腹を膨らませ、口から吐く時にお腹をへこませます。

吐く時はゆっくり長く吐きましょう。

腹式呼吸の効果は、ストレスの軽減、内臓脂肪の減少、自律神経を整えるなどがあります。

布団の中で簡単にできますので、寝る前等ぜひ試してみてください。



9月は彼岸花の時期ですね。吉野公園では毎年綺麗な彼岸花がたくさん咲きます。

各教室ごと、歩行練習をかねて彼岸花見学を計画しております。期日は、各教室ごとにご連絡致します。

