

3月に入りました。3月の伝統行事、春の彼岸は中日が春分の日で祝日となるため家族でお墓参りをしたりする方も多い伝統的な行事です。因みに、春と秋の2回あるお彼岸は日本特有の行事で春分の日と秋分の日、太陽が丁度東から登り真西に沈むことから日本のずっと西の方にあると信じられていた**極楽浄土**に思いをはせる日という事で、お寺で法会等の行事が行われるようになったそうです。

今年は、3月18日が彼岸入り、21日が中日、24日が彼岸明けとなります。

お彼岸といえばおはぎや牡丹餅のお供え物が一般的ですが、おはぎは萩の花にかけて秋の彼岸の供物、牡丹餅は牡丹で春の供物というのが良く知られていますが、こし餡かつぶ餡かの違いや中の米が完全なお餅かどうかによる等諸説あるようです。



だんだん暖かさが増したくさんの花が咲く季節です。

鹿児島島の桜の開花予想も発表されました。桜を見ながら運動がてら散歩に行きましょう！

体操の様子

火・金午後コースです。2月から女性が2名増えて4人になり益々賑やかになりました。

火・金コースの方々は自宅での体操をした日にチェックをする「体操の記録」が教室にあります。

1日5分から始めて毎日続けることが出来るように取り組んでいます。



最近教室で「足がつる」という声を良く聞きます。

＜原因＞

◎筋肉の疲労や運動不足 →

◎血行不良 →

◎水分不足による電解質異常 →

(特に教室に来られている方々は水分摂取が足りない方が多いようです)

＜予防＞

ストレッチやマッサージを頑張りましょう！

習った体操を継続して行いましょう！

身体を温める

生姜で体の中から温めたり、腹巻をしたり身体を冷やさない工夫をしましょう

就寝前・運動前後・運動中の水分補給

1日1リットル以上の水分摂取を心がけましょう

