



今年も師走になりました。平素は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。

インフルエンザ、コロナ、風邪感染症が猛威を振るっております、最後まで体調管理を怠らず健康で年越しを致しましょう。

来年も会員の皆さまの健康づくりに少しでも貢献できるようスタッフ一同精進いたしてまいります。

**冬バテってご存じですか？** 適度な運動や日光浴を心がけ、体と心をリフレッシュさせることができます。

寒さや日照時間の減少により、「冬バテ」や「季節性気分障害」を感じる人もいます。妙に疲れてしまう、けだるい、なんだか気分が落ち込むなどの症状が特徴で、心身ともに不調を引き起こします。また寒さによる腸の冷えや、水分不足、年末年始の業務量増によるストレス、宴会料理での野菜不足などで、冬は便秘になる方が増加します。

\*12月11日は「胃腸の日」です。胃腸の健康を意識し、バランスの取れた食事を心がけましょう。

## 腸を整える食品・・・積極的に取りましょう



- 水溶性食物繊維：善玉菌を増やす、便を柔らかくする  
果物や繊維の柔らかい野菜（にんじんやキャベツなど）、海藻類など
- 食物繊維：便の量を増やして腸管を刺激し、腸の運動を活発化させる  
不溶性 根菜類やきのこ類、繊維のかたい野菜（たけのこなど）、豆類など



**今年はどんな1年でしたか？・・・** プラーナは今年も地域のイベントにヨガで参加しました

## 今年最後のイベント報告！

2025. 11. 15 二見賀日館にて、ヒーリングナイト 二胡の生演奏の中でのヨガレッスン

**大好評！** (2レッスン参加者 70人) プラーナ会員様にも沢山参加いただきました。ありがとうございました。



## 今月のヨガポーズ 弓 & 板

- ◎ 弓：弓のようにからだをしならせます。ホルモン分泌の促進。痩身効果。
- ◎ 板：腕、手首、背骨の強化・腹部を整える



**スタジオ年末年始休み 12/29(月)～1/3(土)**

会費（変更手続き 15日まで）年会費追加の方お知らせ用紙あり。百五銀行引落 12/30、他銀行引落 1/6