

(XO) > (O) 。 ☆♡



## 今だから、パターンを変えてみる

最近、「旅行とかどこにも行けないね・・」や「楽しみがないよ」など、皆さまから聞きますし、私もそう感じます。同じ生活パターンや環境にいと、心は穏やかでいいのかもしれませんが、「慣れ」には「刺激」がないという事に気づかれます。それに、ルーティンなことばかりだと何も考えなくてもいいので楽ですもんね( ^\_^ )

### 行動パターン、生活パターンを変化させてみる♡

こんな時ですから、ちょっとした事を変化させてみると感じる事や考え方も変わってくるのかな～と思います。例えば、いつもと違う時間に起きてみる(これは許せない・・と

## 行動を変化させて身体への刺激アップ♡

いう方もおられるかも( ^\_^ )。違うスーパーで買い物する。スーパーでは反対側から回ってみる。違う道を通ってみる。ハイボディに違う時間に行ってみるなども。夜は来店される方が少ないのでゆっくりした気分でご利用できますよ～(笑) 夕飯後の運動はダイエットにもオススメです。寝るのが遅くなるのも「刺激」と考えれば、たまにあるのは良いと思います。

### ハイボディの今年の一文字は「動」

某TV局の「・・時間テレビ」の今年のテーマは「動く」でした。動くて本当に大切なんだと感じたところでした。

## 二十四節気 (にじゅうしせつき)

### 【白露 (はくろ)】 9月7日

秋が深まり、草花に朝露がつかはじめる頃です。空が高くなり、秋雲がたなびくようになり、本格的な秋の到来です。また、実りの秋を前に台風が心配です・・・。



### 【秋分 (しゅうぶん)】 9月22日

秋分の日は彼岸の中日で前後3日間を秋彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」という国民の祝日です。

## ステキなわたし

8月にダメージを受けたお肌のトラブルは9月に

夏肌トラブルの原因は、紫外線、夏の高い気温、栄養不足に睡眠不足、冷房でカサカサ乾燥など様々です。そんな時期、ステキな私を目指してちょっとやってみましょう。

**一、角質ケア** 古い角質があると肌の保湿やバリア機能が悪くなり、肌がごわごわ固くすみやすくなります。ゴシゴシではなく優しく洗顔をしましょう。

**二、栄養** しみやしわの予防に欠かせないビタミンC、ビタミンE、カルテノイド(緑黄色野菜に多く含まれます)、亜鉛(チーズやレバーなどで栄養を補給して、プラス睡眠で夏バテのお肌を労わってあげましょう。

やるなら  
楽しい方がいい

## イベント & お知らせ

### 秋の測定キャンペーン

9月末に体重プラス1kg以下でおさえましょう。だから、そ・く・て・い、ですよ～

## 継続は力なり★ 2020 年間イベント☆

### 表 \* 出席カード(1シーズン3ヶ月間の4シーズン)

9月は、第3シリーズ(7～9月)の最終月です。陽が差す時間が少しずつ短くなってきて朝夕はちょっとだけ秋を感じてきましたね。暑い中でも運動に来られていた皆さんにとっては通いやすくなる頃でもありますね。9月は「体重 + 1kg以下」という目標もありますので張り切って運動しましょう。

### 裏 \* 脂肪を何kg落とせるか?

～日本の空港シリーズマップ～  
「アテンション フリース」

9月の測定結果で達成された方に「各地に行った気分おいしいお土産」をプレゼント。食欲の秋間近になりますので、体重を目標におさえるには運動回数も大切です。この時期にひと踏ん張りしませんか～

## 9月のジョギングボードレッスン

20日(日)・21日(月/祝)・22日(火/祝)

1・2・1・2♪ レッスンを受ける事で楽しく脳トレできます。いつもと違う動きで身体に刺激を与えましょう。

## 測定WEEK 8月23日(日)～31(月)

『プラス1 これならやれる やってみよう』  
9月にプラス1kg以下で押さえないと!(笑)  
今回は体重計での測定でもOKですよ～

今月の言葉

私も動けば

楽しさにあたる