

スポトレ!NEWS 7月号



暑熱順化 一度は、耳にされた人あ
るのではないのでしょうか。

これは、暑さに身体に慣れさせてい
くということとです。体温に近い外気
温、さらには、アスファルトからの照
り返しと言えは60度ともいわれま
す。アジア人の私たちにはとても馴染
めない暑さでもあります。日傘、持ち
歩きの扇風機、首周りを冷やすなど、
あらゆる手を尽くしていますが・・・
自分の身体を適応させるしかいので
すね。軽度な運動で体内の熱を放出す
ることはもちろん、忘れてならないの
は食事です。胃や腸を温めること、そ
して、朝食、睡眠も忘れずに。

カラダの不思議③

糖が忍び寄る危険!

今あの〇〇菌入りの飲み物が品切れ状態! 〇〇菌の効果で・・・と思わず手に摂る人
や大量に購入していませんか? ちよつと待つてくだささい、本当に大丈夫でしょうか。
お茶、水以外の飲み物では、実は、多くの加工された糖が含まれています。
ブドウ糖や、果糖、液糖などいわゆる甘い甘味に分類されるものが沢山あります。
水分補給、腸内環境という言葉に惑わされて思わず必要以上に多飲してしまうとい
わゆるペットボトル症候群で、低血糖、意識障害が引き起こされますので注意が必
要です。水に〇〇味も同じで、多くの糖や風味をつける加工されており危険です。
低糖質ドリンクも同じで、それならば、風味ではなくビールで美味しく飲んで量を抑
えるのが賢明でしょうね。本来は昔ながらの麦茶、しかしこの暑さで厳しいかな。

一度は訪ねたい!! 天岩戸神社(宮崎県)~日本発祥の地~

神照大御神が、弟の須佐之男命の余りの態度に怒
り天岩戸の中にお隠れになったとされる所です。

神様がお隠れになったのでこの世は暗闇の世界
になりようやく岩の中から姿を現し、須佐之男命も
反省し出雲の国でヤマタノおろちを退治し、その岩
戸は遠く戸隠山に落ちたとされます。

右の写真の天安河原宮は
八百万の神があつまり会議を
されたという場所です。
パワースポットでもあり
日本人の源流でもありましょ
うぜひ一度、伺いたい場所です。



夏の風物詩♪

かき氷 です。
最近では、氷にこだわったもの、氷の削り方や
トッピングも多様化!
色んなお店を訪ねて
夏を楽しむのもいいで
すね。
食べ過ぎには注意を!!



気学のある生活!



HP daiunseikigakukai.com

7月は、丁未の月です。夏至から冬至へと移り変わる月となりました。今月は、日盤切り換えの月ですので、9~10日の間で、恵方参りに出かけましょうか。自宅より北方位(一番西寄り10度)の、神社仏閣です。天から授かる偉大な命に感謝をし、無事に半年を過ごすことができたことお伝えに伺いましょうか。土用も23日、8月4日と2回あります。暑さは五行で言えば火です、火を消すのは水であり水の中を生きる鰻とかけました、上手い!!

*ZOOMも対応可能です!!

《7月定期セミナー》

平日・水曜講座 7月20日 9:40~12:20 メッセ
日曜・日曜講座 7月17日 13:30~16:30 メッセ

Google youtube スポプラ チャンネル!
スポーツ・トレーニング・プラス動画配信
朝の元気!メルマガ会員登録募集



3歳～学べる体育教室～多くの失敗が、成長のチャンス、逞しい心もプラス～

スポーツ・トレーニング・プラス

【7月教室各曜日及び会場について】*感染対策を行い、安全に楽しくレッスン！

3歳～年中クラス*赤い字は変更有

- ◇月曜日◇16時45分～ *6月27、7月4、11、25 会場 サンライフ松江*7月18日お休み
- ◇水曜日◇15時15分～ *7月6、13、20、27 会場 カラダメンテナンス研究所(東朝日町)
- ◇木曜日◇17時15分～ *7月7、14、21、28 会場 福生体育館



年長～小学生クラス*送迎ご希望の方はご相談ください。

- ◇月曜日◇16時45分～17時50分～*6月27、7月4、11、25 会場 サンライフ松江*7月18日お休み
- ◇木曜日◇18時5分～*7月7、14、21、28 会場 福生体育館
- ◇金曜日◇16時45分～17時50分～*7月1、8、15、22 *29日お休み 会場 矢田体育館
迎え中央母衣持田津田
- ◇土曜日◇7月9日(10時～11時～総合)16日(10時～11時～総合)
23日(13時～14時～矢田体育館) 30日(13時～14時～矢田体育館)

アスリートT中高クラス 月曜日7月4、11、25 木7、14、21、28 カラダメンテナンス研究所19:30～

NEWS～うんどうはたのしい！～

カラダを作る、成長のチャンス→



★★7月体験予約受付中★★

★3歳から学べる体育教室！

松江・米子教室 でしっかり心と身体作り
見学からもOKです、様子をご覧ください！

★発達障害お持ちのお子様専用クラス！

3名1クラス、20分、お子様の成長を
お楽しみください！



★中高アスリートT 会員クラス

輝け！未来のアスリート！

月19:30～20:20 残 1名

木19:50～20:20 残 4名

カラダメンテナンス研究所



お問い合わせ(0852)60-0137

体験予約=受付=ホームページよりお申込み！

子育てに悩む！ほんの一言

大人も一緒に学ぶことの大切さ
故村山氏の気学クラスでは、小さなお子様連れ
のお母さまも多く見受けられました。先生も一緒
に連れて来なさいと。大人も子供も一緒に学ぶこ
とないですよ。大切なんです。学ぶって、真似がっ
ていいですよ。学校のように知識を詰め込むよう
な学びは真似びではないですよ。生き方や、自分
を活かしていきけるつまりは、こつやって生きていく
んだということが必要なですね。寺子屋であるよ
うに一昔前は、お寺であつたんです。寺の字をよく
みると。土に寸で、ほんの少しずつ修行すること。
夏休みの時期です、子供が宿題に向かう時、私た
ち親も子供から教えてもらってみてください。きつ
と子供から学ぶことも多いと思いますよ。

7月テーマ:できない！を、できるにかえよう！

暑い夏を楽しんで乗り切ろう！

走るストライドの練習、挟み跳び 80 cm、100 cmを跳べる生徒も！できない！をあきらめないでやる気の原動力へと変えよう。片脚で強く床を蹴る、上手くタイミングをつかむとスピードにも乗っていきます、逆に減速していくお友達もあります。

上手く行かない事こそ成長のチャンスです、諦めないで取り組んでいきましょうね。7月は夏季期間でみんなのやる気と熱気で溢れています。ラダーや風船など使って、敏捷性を高める運動を。月・木・金 記録会の月ですので、しっかりタイムをねらっていく

=保護者の皆様へお知らせ=

感染対策のご協力を！

★入室前の、検温、手指消毒

★トイレ後、手洗い、手指消毒

使用する器具は、医療機器にも使用される除菌クロスにて消毒。

★夏！海へいこう！！★

日帰りイベントご参加有難うございました。いよいよ、3年ぶりに夏は海へ！

日程 8月10～11日 1泊2日

14日にお申し込み詳細発表！！

からだの豆知識&運動 ~スポーツトレーニングチャンネル配信~

■■熱中症対策で、3つのことをやってみよう！■■

~暑い夏だからこそ、楽しめる身体ヘシフトチェンジ~

暑さはまだ、これから本番です！

■熱中症対策は、危険な暑さから命を守る

その1 手のひらを冷やし温度センサーを下げる

アメリカのスタンフォード大学の実験では・・・

首、わきの下、そけいぶく<手の平、ほっぺ、足裏>冷える温度が大きい
首の後ろを、冷却する光景は、当たり前に見るようになりましたが、
手の平を冷やすことは、水の中に手を着けることでも良いので手軽に対策できますのでいいですね。

《目安》

冷蔵庫内温度 約10度

缶ビール 約10度

少しぬるめ！なのかな。



その2 タンパク質を摂る

暑さは、筋肉がダメージを受けていま

アミノ酸、植物性タンパク質を摂りましょう。スティックタイプなど手軽なタイプもありますので、筋肉が弱ると体内水分に影響するだけでなく、肌にも影響しますので簡単な食事にならないように工夫をしましょう。

その3 朝型に生活を切り替える

カラダは、就寝中に回復させようとするので早めに休めることをお勧めします。睡眠の妨げになる環境は避けて、部屋を暗くする、室内を下げたら除湿に切り替えスマホは見ないで、カラダを横にして休むようにするだけでも効果はあります。リラックスできる音楽やアロマなどを活用して寝る環境づくりも大切です。1ルームタイプは、カーテンなどでしきり空間を作るといいでしょう。

=カラダメンテナンス研究所からのお知らせ=7月17日まで

7月は土用期間に入りますので、疲労は早めに摂りましょう。

★スポーツケア下肢すっきりマッサージ 6600円(約40分)

足のむくみ改善、膝裏すっきり、施術後の脚の軽さを実感できます。

スポトレ！新聞見た！ご予約(0852)60-0137 まで

生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～2022あなたの本命星から見る、運勢とは～

気学は、2500年前から、私たちの心に伝わる先人の智慧

～人生の航海地図を持って納得の人生を送る～

2022年は、自分の役割にきづくこと、それが使命となり自分を成長させる。自分を成長させることは、拡大であり自分を越えた領域へと導きます。

難しく考えないで、氣、仏教、心理学などセミナーで新たな知恵を学びませんか。

《九星氣学講座》*季節の順行、物事の成り立ち、順序を氣学は教えてくれます、さあ、学びの1年です。

平日講座 7月20日(水) 9:30～12:20 メッセ402

日曜講座 7月17日(日) 13:30～16:30 メッセ402

気学って・・・当たり、外れではなく、どう生きるかを知る、自分の可能性、使命に気づく

7月は、土用期間 20日～8月6日となり、庭いじりや大規模なリフォームは避けましょう。

また、旅行もいいですが、常備薬のある人忘れないで、工程は余裕を持たせるといいでしょう。

次に、恵方参りの勧めです、9～10日となりますのでこの2日間は今年の恵方の方位(北側方位30度のできれば西寄り10度)神社・仏閣に上半期の報告に伺いましょう。

7月7日より7月(小暑)となり、物事の進み方は慎重に行い出来ることから進めていくのがいいのではないのでしょうか。決めなければいけない事もあるようですが、半ば強引に着地点を求めることは予想もしないトラブルや余計にもめ事が大きくなると考え対策するのが賢明です。

注意する九星:一白水星 ゆっくりと動く 九紫火星 無理なことは無理で強引に進めない



一白水星

昭和38年47年56年平成2年11年20年29年生まれ
進展日 7月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
31, 8月3, 6, 9

良くも悪くも何かと注目をされるひと月です。この星の人当たりの良さで存在が注目です。ですから、自分で事を進めるよりは、周囲を集める、困った人には手を差し伸べるのがいいのではないのでしょうか。

上を見ればキリがないように、着地点は決めること。

意外なことが明るみに出て見通しが良くなる。

眼鏡を新調すると吉、頭は冷やし冷静であるように。

パワーフード ハワイアンブルーカクテル ラムネ



二黒土星

昭和37年46年55年平成1年10年19年28年生まれ
進展日 7月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
8月2, 5, 8

健康と人間関係に注意の一月です。胃腸疲れの人食事を見直すこと、運動習慣とりいれて生活のリズムを戻すこと。後半にもなれば動く時が来るので備えること。ホームパーティーなどもいいですね!

作物も、水や養分を蓄え困難を越えてこそ美味しくなるように、困ったら、悩んだときこそ幸せを問うと、自ずと今の足固めが何か見えてくるのでは。

パワーフード 水ようかん わらび餅 黒豆茶



三碧木星

昭和36年45年54年63年9年18年27年生まれ
進展日 7月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
8月1, 4, 7

せっかちなこの星、前半はゆっくりと進めること。

高運気の入り口と心動くのでしょうか、もう一度、先月を思い出すこと、そう何を準備してきたのか。準備してきたことから進めることです。花を咲かせるのにもまずは、根をはり、芽を伸ばすこと、どちらかと言えば陰役に周り後方から戦況を見つめることです。いかに視野を広くチャンスの芽を積むことで来月へと繋ぐこと。

パワーフード きゅうりの酢の物 米粉の野菜サンド



四緑木星

昭和35年44年53年62年平成8年17年26年生まれ
進展日 7月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
31, 8月3, 6, 9

1日26時間生活の様相です。自分が役立っていることが嬉しい生活です。朝活で、メールなどは朝5時から処理をして、発信も進展日を活用して気に乗せるといいでしょうね。うっかりミスや段取りが・・・ということもあるけれど小異を気にせず漸進していくのが吉。

2, 3日自分の最大吉方位へと小旅行も吉です。

高原や海など、活気を取り込むといいですよ。

パワーフード たっぷりの野菜 野菜ドレッシング



五黄土星

昭和34年 43年 52年 61年 平成7年 16年 25年 生まれ
進展日 7月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
8月2, 5, 8

強気者は弱気を助ける心意気を忘れない事です。
立場のある人や家庭があり自分の意見を押し通すと問題が遠くへと広がっていきます。実力の星ですので、周囲は頼りにしていますので出番があるまではじっとする力も必要です。遠くへ出かけてみませんか、滞在時間は短くてもいいので遠くへと出かけてみる。お土産もって周囲へと渡せばこれもまた話題になりますよ。
パワーフード 納豆そば いかすみ Pasta



六白金星

昭和33年 42年 51年 60年 平成6年 15年 24年 生まれ
進展日 7月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
8月1, 4, 7

出入りの大きなひと月なのではないでしょうか。
いかに熱量をもって進めるか、自分のことより周囲へと興味を持ち、人なつっこさがあるといいのでは。
骨休め、一休みで進め方は丁度いいです。自分からあれこれと動く空回りや、問題がややこしくなることもありますので、配慮しましょう。周囲が困っている時こそ周囲を明るく、元気づけるといいでしょうね。
パワーフード 柿の葉寿司 納豆巻物 熟成果物



七赤金星

昭和32年 41年 50年 59年 平成5年 14年 23年 令和2年 生まれ
進展日 7月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
31, 8月3, 6, 9

予想外の出費あり、自動車、自転車 など大きな事故に繋がるものは点検しましょう。電化製品も、自宅西側にある場合は、場所を変えるか点検する、買い替えをお勧めします。朝令暮改は良くある話です、伝える側の立場の人は配慮を忘れず、受け取る側は素直に受け取る事、お互いを思いやる事忘れないでトラブル回避を。
お買い物はできるだけ良いものを決断すると良い。
パワーフード 古酒 鳥の塩こうじ付け 麴アイス



八白土星

昭和31年 40年 49年 58年 平成4年 13年 22年 令和1年 生まれ
進展日 7月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
8月2, 5, 8

ランチや飲酒などの誘いが多い一月です。夜遅くまでとならないように注意しましょうか。楽しい月になりそうですが、有頂天になったり、感情でトラブルになると今後問題を長引かせますので注意を。気が大きくなり思わず出費がかさみますが何事も自分の力量の範囲で。
月の後半から、自分の思い通りに進まないことが増えてきますので付き合いも見極めることです。
パワーフード 焼肉屋 焼きとり屋 ホルモン屋



九紫火星

昭和30年 39年 48年 57年 平成3年 12年 21年 30年 生まれ
進展日 7月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
8月1, 4, 7

職場の異動や転職の誘いがある。その場の気持ちは動かない事多くは今の不平や不満が招くものであり気迷いに過ぎないと考えること。自分の思惑とは違うところにチャンスがあると考える。模様替えや、来月の引っ越しなど検討するにいいでしょう。頭痛や血圧、ふらつきなど症状が出たら自分の考え、生き方に沿っていないと捉えるのがいいでしょう。踏み間違いに注意。
パワーフード 焼肉バーガー 大きいかき氷

氣学 = 方位に眠る幸せ
生きるヒントが氣学はたくさんあります。少し先を見て、今をどうするかを考える癖をつける。
答え探しではなく、問題を解く過程を見つけていく。

大運勢氣学会(0852)60-0137 まで
*氣学に関して、とお問い合わせください。

大運勢氣学会 daiunseikigakukai.com

ホームページ公開中！ブログも参考下さい

氣学を分かりやすく！ 公開中！