

ダニエルのニュースレター

Hello Shinshinotsu, Welcome to Spring. I hope you are enjoying the warmer weather. This year was a milder winter. The snow is melting faster than usual. A few months ago, I went to Tokyo. I was born in Tokyo but had only been back one time with my family to visit before I moved to Japan three years ago. I grew up always hearing about Tokyo from my family. It is always a nice place to visit. I really like big cities like Tokyo. For most of my life I have always lived in a city. However, since moving to Shinshinotsu, I have really grown to like the peacefulness of living in the countryside. Shinshinotsu is my far the smallest place I have ever lived. At first I didn't think I could adjust to village life but I definitely have. Being out of the city allows for a much slower pace of living. Now I think I can live in the city or in the countryside. See you next month, Dan



【ダニエルのニュースレター概略】

新篠津の皆さん、春がやって来ました。今年は暖冬で雪解け例年より早いですね。2月に生まれ、育った東京を訪ねました、両親はよく東京について話してくれていました。3年前に日本に戻って来ました。育った環境は都会ですので、都会は好きです。しかし新篠津ののどかな雰囲気が好きになり、平穏な生活を覚えました。私は都会でも田舎でも生活が出来る考えを持つことが出来るようになりました。それでは、また ダニエル

Spring:春/warmer weather:暖かい気候/milder:温暖/melting:解ける/than usual:例年より/born in Tokyo:東京生まれ/one time:一度/before:以前/moved to: ~へ移り住んだ/always hearing:よく聞いていた/to visit:訪ねる/like Tokyo:東京のような/most of:ほとんど/since: ~してから/peacefulness:平穏/countryside:田園地方/smallest:一番小さい/adjust:順応/definitely:はっきりした/Being:に住むことは/allows for:を考慮する/ slower pace of living:ゆったりした平和な生活/or:どちらの方も

スポーツを通じて 健康で心豊かな生活を

三月は卒業の季節。そして、一年間の行事が終了する季節。子どもたちもこの一年間、学校で、家庭で、地域で様々な体験をしました。一年前を思い出してください。確実に成長していきましょう。

四月：入学や就職：新たな一年が始まる季節です。私たちも心機一転、気持ちを新たにスタートしましょう。

冬の間、寒さに耐えて頑張ってきた。春先はその疲れが出てくることがあるそうです。栄養バランスの良い食事、早寝早起きによる十分な睡眠、適度な運動により、季節への適応力を養いましょう。

さて、適度な運動ということで、三月九日、「スポーツ吹矢体験会」を実施しました。

スポーツ吹矢は、健康を目的としており、五メートル先の円形の的をめがけて息を使って矢を放つスポーツで、激しい動きや腕力はいりません。今回は、スポーツ吹矢の魅力と健康効果をご紹介します。

【スポーツ吹矢の魅力】

- ① 性別、年齢を問わず楽しめます
- ② 手軽にできます
- ③ 楽しいです
- ④ スポーツ吹矢式呼吸法による健康

- 効果が期待できます
- ⑤ 精神力と集中力を高めます
 - ⑥ 様々な世代とのふれあいや仲間づくりができます

【健康効果】

スポーツ吹矢を継続して行うことで、次のような健康効果が期待できます。ストレス解消、肩こりの改善、高血圧の予防、脳の老化防止、ダイエット効果、腰痛の予防、内臓機能の活発化、喘息の改善など。

(個人差がありますので、すべての人に当てはまるとは限りません)

今後も、皆さんの健康づくりや体力づくりの機会を提供してまいりますので、時間がありましたら、ぜひ、参加してみてください。

