

・・・【information】・・・

- ◆1月の休館日
1日、2日、3日、4日、5日、12日、19日、26日
- ◆1月の諸届締切日
10日（土）※お間違えのないようにお願い致します
- ◆次回の口座振替日
2月2日（月）※前日までに口座残高のご確認をお願い致します
- ◆1月の進級テスト
22日（木）～24日（土）、27日（火）、28日（水）
※幼児・ジュニアコースのみ
- ◆1月のスクール休校日
1日（木）～7日（水）、29日（木）、30日（金）、31日（土）
※ダンススクールは7日より実施

☆免疫のお話し☆

road to Health➡

免疫細胞は、体温が36.5～37.1度程度で最も活発に働き、体温が1度上がると、免疫力が30%アップするという研究結果もあり、体を温める事は、血行を良くし、免疫細胞が全身を巡るのを助けてくれます。また、腸には、体内の約60%の免疫細胞が存在すると言われ、異物を排除するだけでなく、体に必要な栄養素や共生する腸内細菌は排除しない独自のシステムを持ち、腸は最大の免疫器官とも呼ばれているのです！

☆免疫を高める生活習慣として☆

①睡眠

睡眠が不足すると、風邪をひく確率が上がると言われています。質の良い睡眠をとり、免疫力を強化しましょう。

②運動

汗を軽くかく程度の適度な運動は免疫細胞の働きを活発にします。

③食事

主食・主菜・副菜をバランス良く摂る事が重要です。また、ビタミンA、C、E、Dなど免疫力を高めるビタミンを意識して摂る事も効果的です。

④笑い

笑うと「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌され、ストレス軽減につながるだけでなく、免疫細胞であるNK細胞も活性化します。

まだまだインフルエンザにも気を付けなければいけない季節が続きます。自分の出来る事から少しずつやっていけると良いですね！！

🌸🌸🌸 Mahalo nui loa 🌸🌸🌸🌸🌸

新年明けましておめでとうございます。本年も、オアフクラブ若葉台をどうぞ、宜しくお願いいたします。 スタッフ一同、皆さまの健康サポートを全力でサポートしていきます！

さて、今年は3月からWBCがスタートしますね。大谷選手も出場を決めている大会でもあり、今年の活躍にも目が離せなさそうですね！！

theOahuclub 通信

Hawaiian Breeze



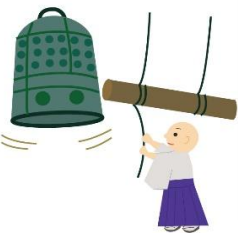
Hau'oli Makahiki Hou

2026年がスタートしました!!今年はどうな素敵なことが起こるか今からドキドキしてしまいますね!
冒頭の「ハウオリ マカヒキ ホウ」はハワイ語で新年のご挨拶の言葉です!「ハウオリ」は祝う、「ホウ」は新しいという意味!!皆さんも大きな声でせーのっ!!!



《年末108回イベント》

毎年、年末恒例の108回イベントを昨年末に行いました。新たに太陽礼拝108回・プールでは25mを108本・スタジオでは腕立て伏せ、スクワット、腹筋を各108回実施致しました。例年同様、アスレジム・プールともにたくさんの方にご参加頂き、盛り上がり、終了する事が出来ました。まだだいぶ先ですが、今回参加されなかった方も、是非今年は参加をしてみてくださいね！



◆◆◆◆◆スクールからのお知らせ◆◆◆◆◆

12月にプロのカメラマンが来て撮影したスクールの写真が出来上がりました！1月のスクールにおいて、順次お配りいたします。必要な方は欲しいお写真を抜いて、必要な代金を封筒に入れてフロントまでお持ちください！お写真がいらぬ方は、お手数ですがそのまま封筒ごとフロントまでお戻し下さい。何卒よろしくお願い申し上げます

§ § § § § § § § 栄養のお話し § § § § § § § §

さてさて、やってまいりました。今回はちょっと変わってアルコールについて。
皆様。お酒との付き合い方をしっかりと守れているでしょうか。
一般的に年齢を重ねると、アルコールの代謝能力が低下していきます。
また、多量な飲酒を続けていると高血圧などの生活習慣病に繋がったり、肺機能や認知能力の低下すると言われてます。
そしてうまく付き合っていくには、まずお酒だけではなく、食事と一緒に飲むのが大切！食べながら飲む事で飲みすぎの防止にも繋がります。
食事のバランスにも注意が必要！
野菜類もしっかりととると良いでしょう。
また、退屈を紛らわす一人酒は、ついつい飲みすぎてしまいます。
お酒は家族や友人と楽しく飲むようにしましょう。
週2回以上の休肝日も忘れずに。
お酒を飲む事は決して悪い事ではありませんが、自分自身の健康の為に飲みすぎには注意をし、「適量」や「お酒との付き合い方」を守って、お酒と長く付き合っていきましょう。

◎ The 回文 ◎

さあ、新年最初の回文コーナーの、はじまりはじまり～！

- 今は消ゆ電車写真で雪は舞い
- △雪まつりへ観光も「もう来ん！」帰り妻消ゆ
- 換気でもうトイレの中寒さ。魚の冷凍も出来んか？
- ◇雪に傘、小唄歌う子、坂に消ゆ



噛まずに、上手く言う事が出来たかな！？

◎駐車の利用に関して！！

団地内には「平面中央パーキング」と「立体駐車場」の2つの駐車場がございます。オアフクラブご利用の方はどちらも利用が可能で《4時間まで無料！》となります。
まず。無料サービスを受ける場合は発券された駐車券をフロントまでお持ちください。フロントにて、4時間無料の処理をクラブで行ないます。お車でクラブご利用の場合はチェックイン時に、会員証と一緒に駐車券をご提出ください。尚、スイミングスクールの保護者の方も同様のサービスを致します。詳しくは、館内掲示をご覧ください。
4時間を超えた場合は、20分につき110円が加算されます。
駐車券の紛失は、3,000円が掛かりますのでお気を付けください。



《《2026年 1月のセール情報～！！》》

1月7日（火）よりアパレルセールを実施予定です！！何があるかな？
お楽しみに！！
また皆様のお誕生月のご来館の際に「バースデーチケット」をお配りしています。お誕生月と翌月の2カ月間の有効期間がございます。
ご利用の際は1点500円以上の商品からご利用が可能で、商品代金より500円お値引きいたします！是非ご利用ください！！

アフリカ紅茶って？？

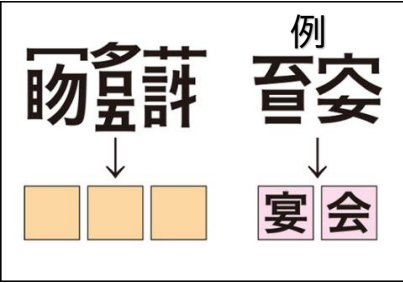
今月、セール実施予定の「アフリカ紅茶」いったいなんの効果があるの？
本当においしいの？…など、たくさんのお声を頂きます!!
そもそもアフリカ紅茶って？
東アフリカの高地で栽培される茶葉（ツバキ科の植物）は、日本の8倍にもなる紫外線から自らを守るために、大地から栄養を吸収し、強い生命力と、抗酸化力を持った茶葉です!!!
こんな効果が!!
・活性酸素（老化の一因をつくる酸素分子）を除去 ・免疫力の向上
・脂肪、糖、コレステロールの吸収を抑制 ・高血圧抑制
・抗がん作用 ・骨粗しょう症の抑制 ・動脈硬化を予防
そして...とてもおいしい！ フロントでお待ちしております!!

ひとりごと

寒い日が続いており体が縮こまっちゃいますね～。
炬燵でゆっくり食べるみかんやアイスなんかもいいですよええ～
家族みんなで食べるお鍋なんかも格別においしいですよえ
×はラーメン？雑炊？うどん？ あぁお腹空いた!!

∞∞∞∞ POP QUIZ ! ∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

- ①漢字でなにかをあらわしています。 さて何でしょう？
- ②バラバラになった漢字をうまくならべかえて、元の熟語にしてください。



前号の解答 A1:楽しい A2:9頭 A3:安土桃山時代A4:永遠の愛