



『オリンピック』が始まります。

日本の伝統的な武道である柔道の創始者 嘉納治五郎先生の教えに『**自他共栄**』という言葉があります。簡単に言うと読んで字のごとく『**自分も他人も共に栄える**』という意味です。スポーツの世界ではライバル同士が切磋琢磨しながら共に高め合うということになります。ただ、本来はもっと**広く団体や社会生活を送るうえで周りにいる人と共に高め合いながら歩いていこう!**ということだそうです。

賛否両論あるとは思いますが昨年から延期になっていたオリンピックが開催されます。**オリンピックは世界平和を目的とした、世界中のアスリートが一堂に会する世界最大のイベントです。**今回のオリンピックはウイルス騒動の最中で行われるということのでいつもとは違う視点で世界中が注目していると思います。**先述の「自他共栄」の精神に則って、日本から世界平和実現をアピールできる大会になるように**一生懸命、応援したいと思います。



夏は「汗をかく」「筋肉を動かす」

ウイルス騒動の影響で『**じっとして動かない。**』ことが日常になっている方は危険です。**1日1回は体を動かして、汗をかきましょう。**

『EMS体験 1回無料』 延長決定

まんえん防止等重点措置が発出されていますので『**運動して欲しい! 宣言**』も延長します。

『**寝ているだけの筋トレ**』大好評です。

この機会に是非、お試してください。



ワクチン接種が始まりました。

ワクチン接種が本格的に始まりました。そんな中、ほとんどの方は何事もなく、お過ごしと思いますが一部の方には体調のすぐれない方もおられます。**ご症状としては『息苦しい』『むくみ』『腹痛』『お腹が張る』などが代表的なものです。**基本的に解熱剤等しか処方されていない状況です。**接種後、不安を感じた方は早期にご相談ください。**

7月の旬の食材

野菜: 青唐辛子、あしたば、インゲン、枝豆、おくら、かぼちゃ、きくらげ、キャベツ、グリーンピース、クレソン、さやえんどう、さんしょう、きゅうり、ししとう、しそ、新ショウガ、ズッキーニ、つるむらさき、冬瓜、トウモロコシ、とまと、なす、ニガウリ、にんにく、葉ショウガ、パプリカ、ピーマン、みょうが、モロヘイヤ、らっきょう、レタス
魚: あじ、あなご、あゆ、いぼだい、いわし、うなぎ、カジキまぐろ、かます、かわはぎ、かんぱち、きす、すずき、太刀魚、どじょう、トビウオ、はも、あわび、アオリイカ、スルメイカ、うに、毛ガニ、さざえ、こんぶ、しじみ、トリガイ、ほや、まだこ、車エビ
果物: あんず、イチジク、うめ、キウイ、さくらんぼ、すいか、なつみかん、パイナップル、ぶどう、マンゴー、メロン、もも、ゆず

夏の土用

7月19日～8月6日

胃腸を大切にする期間だよ!

