

こんにちは、Lien担当の糸賀です☆
皆さん、元気にお過ごしでしょうか！？

3月は、卒園・卒業シーズンですわ。
私の息子も保育園修了となり、4月か
らはピカピカの1年生です☆
子供の成長は女嬉しいけれど、寂しい
気持ちのほうが多いのかなあ。

同じ6歳の息子をもつ、スタッフの
山口さんは、息子を自転車の後ろに
乗せて幼稚園まで送るのも、あとなし
かあ・・・と、考えただけでも、目を
うるうるさせています。

3月は別れの季節と言いますが、4月
にはまた新しい人と出会えるんです。
明るくいましましょう！！

それでは、今月のLienをどうぞ！

☆今月のQuiz☆

3月3日は、ひな祭りです。

女の子がいるご家庭では雛人形を飾られていますでしょうか？
ひな祭りといえば、ひなあられ
ひなあられの色に意味があることをご存知でしたか？
これらを取り込むことで災いから身を守るという意味が込めら
れています。

Q 次のうちひなあられの意味に含まれていないものは？

- ①大地のエネルギー ②太陽のエネルギー
- ③生命のエネルギー ④木々のエネルギー

答えは次号Lienにて！

(公式ホームページでもご覧頂けます。)

前号Quizの答え・・・

この中で、体を冷やす果物があります。
(調理法とは関係なく食材自体で冷やすという効果があるもの。)

- ①りんご ②ぶどう ③バナナ ④さくらんぼ

正解は③バナナでした。

その他に、牛乳・緑茶・パン・バター・マヨネーズなども体を冷やすと言
われていますが、これらを食べてはいけません！なんてことはありません。
ただ、あまり食べ過ぎると体を冷やしてしまいますよ、程度のこと
だと考えて下さい。

☆今月のおすすめ☆

私、糸賀のおすすめ、それは♪

【等身大のトトロに会えるというスポット!】😊

☆トトロのオブジェのある広場(岡崎巧芸)☆

住所：埼玉県さいたま市岩槻区釣上新田1083-1
株式会社 岡崎巧芸

アクセス：浦和美園駅から国道463号を進み、釣上交差点の
手前の信号を右折、しばらくすると左側にオブジェが見えて
きますので、そこを左折。車・バイクで約5分。
見学・写真撮影自由！穴場なのであまり人がいなく、
記念撮影にはもってこいです☆



ネコバス
だ〜!



バス
まだかな♪



子供も大人も楽しめちゃいますよ♡
暖かくなったら是非、
足を運んでみてください😊

☆マタニティーエクササイズ☆

女性の一生のうちの大事な、妊娠&出産♪

voige愛用者のお客様の中にも、そんな人生の素敵な時間を過ごしていらっしゃる方がたくさんいます。

そんな方々にオススメな**簡単マタニティーエクササイズ**♪

無理のない範囲で毎日続けて、妊娠中のマイナートラブル(腰痛・便秘・足のつり)を解消して、快適なマタニティーライフを過ごしましょう！

***注意点！** ・体調がすぐれない時、お腹のハリが気になる時はお休みしてください！
・入浴後30分、食後2時間経ってから行いましょう



*まずは正しい座り方

妊娠中は間接部分を緩めるようなホルモンが胎盤から出ています。骨盤の歪みを起こさないように正しく座ることが大切です！
オススメはあぐら。あぐらをかきながら足の裏と裏をつけて座ったり、片足を立てることもオススメです。(横座りやペタンコ座りはやめましょう)

*足のストレッチ



*腰のストレッチ (各5回ずつ)



*骨盤底筋：肛門のひきしめ

仰向けに寝て、膝を曲げて肛門をしめたりゆるめたり...
立ったままでも、座ったままでもOKです！

*ペア体操

パートナーとのコミュニケーションで心と身体を癒すこともオススメ。
パートナーに肩のつけねや髪の生え際をもんでもらったり、足の裏や足首、すね・ふくらはぎをマッサージしてもらい、足のむくみをとったり。またはパートナーと二人で腰をまわした運動やストレッチをするのもお勧めです。

*最後にはリラックス

今、あなたは出産に対してどんなイメージを持っていますか？
「怖い」「痛そう」...そんなマイナスのイメージが強くなると、緊張して呼吸は浅くなり、身体が硬くなり『出産』=『恐怖体験』ということになりかねません。
そこで是非、心のチャンネルを変えて、出産のイメージを変えてみましょう。

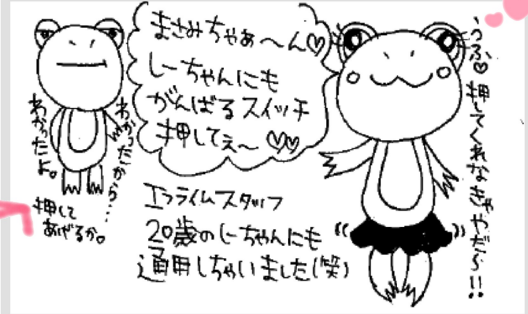
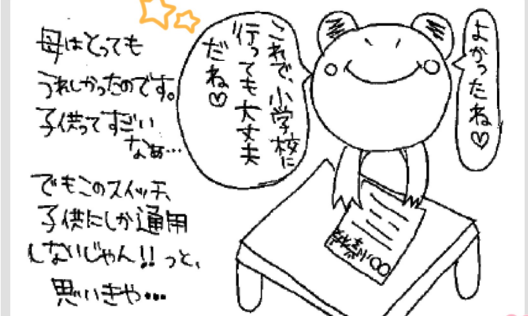
まずは楽な姿勢で目を閉じます。
全身の力を抜いてゆっくりと呼吸を繰り返しましょう。
鼻から息を吸って、吐く時は鼻もしくは口から緊張と共に息をはきだしましょう。
そしてイメージしてください。
この吸う息が柔らかい金色の光だと...
そして赤ちゃんはあなたのお腹の中でその金色の光に包まれて、居心地が良さそうに、幸せそうに横たわっています。
そうして、しばらくの間、赤ちゃんと一緒にいる時間を楽しみましょう。

出産は決して怖いものではなく、素晴らしいものです。
是非、貴重な今の時期を楽しんで、素敵なマタニティーライフをお過ごし下さい♪



Lienを読んで頂き、ありがとうございます。
皆様とのお付き合いを、スタッフ一同心からうれしく思っております。
この出会いを永く大切に、よりご満足いただけますようお願いを続けてまいります。
エフタイムは、より皆様に楽しんで頂けるような情報誌を作りたいと思っております。
ご意見・ご感想、何かお気づきの点がございましたら、下記アドレスまでお待ちしております。
info@voige.com

ケロンちゃん★スゴイぞいがんばるスイッチ



編集後記

ポカポカ陽気！
春ですねえ～。

景色も気持ちも気分一新
で楽しみましょう！



小さいお子さんがいらっしゃるご家庭にお勧めです♪
お片付けができちゃうスイッチや、ご飯をモリモリ食べられちゃうスイッチなど、状況に合わせてスイッチ名を変えちゃえば良いんです★我が息子(6歳)にも通用しちゃってます(笑)

株式会社 エフタイム
〒342-0836
埼玉県越谷市蒲生町7-40 AMビル2F
TEL 048-940-7540
FAX 048-940-7541
E-MAIL info@voige.com
URL http://www.voige.com