

# YUMEBABA だより No.3



夏空にムクムク沸く入道雲・・太陽を拝みながら汗をぬぐう日々です！夏季休暇はお墓参り家族旅行と楽しさ目白押し！花火大会で「たまや〜♪」と叫びたい方はユメバチームとビール片手にご一緒しましょう☆☆

〒650-0033 神戸市中央区江戸町101番地三共生興第一スカイビル416号室  
Tel: 078-332-8078 e-mail: info@yumeba.com URL: www.yumeba.com  
ホームページ・Facebook・Blogにユメバの近況を随時更新！みてね♪

## 癒快講座

去る6月16日、まほろばにて「癒快講座」が行われました☆☆癒快講座では、ユメバが開いている3つの講座「ポニーダンス・リラクゼーションストレッチ・スクール」それぞれデモンストレーションを行います！

今回のテーマは「肩こり解消と小顔」いきなりダンスから始まり、慣れない腰をフリフリ回してストレス発散！…の次は、リラクゼーションストレッチ♪1つのストレッチにたくさんの時間をかけて隅々まで伸ばします！骨も筋肉も一気にほぐれて爽快〜！そして特別ゲスト「榎谷 美緒様」をお呼びしてお片づけワーク♪普段から右脳・左脳のどちらを使っているか、お片づけ法は何か一番合っているか？どんな方法を取れば、お片づけがスムーズに出来るのか？みっちりワークして頂きました！！お片づけは一生の課題ですもの。とっても為になる講演会でした！（\*^o^\*）最後に！真由美スクールでは、メインの小顔になる為に、まずは腕からほぐします！腕→肩→顔まで順々のマッサージ方法を教わりながら みるみるうちに小さくなるお顔♪全員赤みが取れて色白美人になりました♪「お得すぎるわ・・・」と大満足！！次回もお楽しみに〜☆☆

真由美のつぶやき“ストレスはサッサと解消！いつも心に太陽を♪”  
先月号“健康貯金”は「継続がかなり」お体メンテナンスをお伝えしました！  
“笑ってなんぼ？！ハッハッハ”とお元気に過ごされていることと思いますので  
さて今回は“全脳”を活性化させて、ストレスを解消する方法をご紹介します！

脳ですが大まかに3つに分けます。まずは「前頭脳」の脳の中で一番進化し、人間らしさを司るところ。ココが活性化され血が通っていると冷静で創造的な気持ちになり、前向きに打開策が浮かんでくるそうです！お次は「後頭脳」過去の不愉快なこと苦しいことが蓄積され、防衛本能を司るストレス根源の脳のマイナス思考に傾きます。そして耳周辺の「側頭脳」不安定感に襲われ、周りが見えなくなるそうです。「ストレスだ〜、イライラだ〜、」と思ったら、直ぐおでこに手をあてて「左前頭脳→左後頭脳→右後頭脳→右前頭脳」と血が一循するのを待ちましょう！！左脳と右脳のバランスがとれ、本来のあなたの心をとります！「幸せになるぞー♪」と決めたら、ホッと静かなひと時を！

- ① 目の真上、おでこの少しでっばった部分に軽く2,3本の指をあてます。
  - ② 左右対称の力で圧！脈が感じられるのをじーっくり待ちます。
  - ③ 左右の脈が同調したら終了。『タッチフォーヘルス・キネシオロジーテクニック』より
- ※ストレス度が高いと左右のおでこの脈を感じるのにしばし時間がかかることがあります。

## 七夕にそうめん食べるって知ってた？

年に一度のロマンティックな季節がやってきました。本当は旧暦でみる今年の七夕は8月13日！そんな七夕行事に由来するお食事がある事はご存知でしたか？織姫の紡ぐ糸を現した“そうめん”。五色の短冊『青・赤・黄・白・黒』をイメージしてオリジナル七夕を楽しみます♪例えば・・☆☆  
青…青シソ(千切り)、赤…カニかま(3ミリ)、黄…錦糸卵  
白…白ねぎ・みょうが(みじん切り)、黒…しいたけ(3ミリ)  
等5色をイメージした材料を細く切り短冊に見立てます。涼しげなディナーを楽しんで、この日ぐらひは欲張って沢山の願い事をしちゃいませよーね☆☆

