

生涯現役だより

創刊2024
2026年4月号
0027



～朝6時、皇居・桜田門に咲く枝垂桜～

花見シーズンも一段落しましたが、皆様にはお気に入りの場所がありますか？

私の春の定番は、朝6時に皇居・桜田門付近の枝垂桜（しだれざくら）を眺めることです。

春霞の中、大手町のビル群から昇る朝日が、桜の古木を幻想的に照らし出します。都心とは思えないその光景を体験するのが、毎年の楽しみです。来年の春が、今からもう待ち遠しいですね。

花粉症が消えた！？「ナイトリカバリー茶」のススメ

「スペシャル茶生活」を始めてから、体に驚くべき変化を感じています。毎年ひどかった花粉症が、今年は驚くほど軽症で済んでいるのです！

私は「腸内の炎症と花粉症には深い関係がある」という説を信じており、それを抑えるための「ナイトリカバリー茶」を実験的に取り入れてきました。

以前は「ナイトビール」を楽しみながらのストレッチが至福の時でしたが、このお茶への切り替えが功を奏したようです。

ナイトリカバリードリンク

完全版レシピ

500ml 抗酸化・抗炎症ドリンク

<p>ベース&ハーブ</p> <ul style="list-style-type: none"> ルイボスティー 1袋 カモミールティー 1袋 ハイビスカス 少々 	<p>パワースパイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ターメリック クローブ 生姜 黒胡椒+カルガモン 少々
--	--

+はちみつ&レモン

回復サプリ

<p>グルタミン 5g</p>	<p>コラーゲン 5-10g</p>	<p>マグネシウム 200mg</p>
-----------------	--------------------	---------------------

⇒ 老化・炎症を徹底ケア! ⇒

老化・炎症を徹底ケア！「ナイトリカバリー茶」レシピ

日本武術太極拳「長拳」デビュー

～バレエから新たなステージへ～

施術、舞台、そして武術競技へ。バレエの経験を糧に、新たな挑戦を始めた彼女の活動をご紹介します。

・デビュー戦を終えて

「武術太極拳を始めて1ヶ月半で大会に出場しました。前日に急遽構成を伸ばして挑んだものの、本番では終盤を飛ばしてしまう結果に…。自己採点は30点ですが、この悔しさを次への糧にしたいです」

・今後の目標は？

「8月の南関東大会に向け、まずは種目を決めて結果を残したい。単に動作を覚えるだけでなく、細部までこだわり抜いた演武を目指し、次こそは持てる力を全て出し切りたいです」



永野さん映画に出演しています♪



当スタッフの永野が映画に出演中です。新しい世界で輝く彼女を、ぜひ皆さままで応援してください！

彼女は火曜・日曜に出勤しています。足裏セミナーやパーソナルトレーニングも受付中です。ご予約はQRコード (LINE) からお気軽にどうぞ↓↓

