2018年9月19日号

こんにちは。サイト管理人のみのわあい。です。
晴れると気温が高いですが、それでも風は涼しく秋を感じます。先日、部屋にカマキリが侵入してきました。
卵を産み付けられていないことを祈るばかりです。(_ _)..o○

過ごしやすくなりましたので、ようやく「歩きましょうね！」と言える季節！になりました。
暑い時期は「300歩ウォーキング」＆「ちょこちょこ動く」を推奨していましたが、涼しくなりましたからね、
プラス「早朝60分ウォーキング」はじめてみませんか？

私は、週に2-3回のペースで早朝ウォーキングをしています。
早朝というのが、ポイントで、朝日を浴びるだけで夜の眠りの質があがりますよ。一番感じるのは、仕事の効率が上がったこと。
原稿を書く仕事が、これまでの２倍以上になったと感じています。アイディアと集中力がついてきました。実は、これも60分早朝ウォーキングがもたらす効果なんですよ。

■あなたの心と体を笑顔にするウォーキング
「笑顔ウォーキングメソッド」
https://smilewalk.club/egaowalk/

「歩き方」＝ウォーキングフォームや、立ち方が大事で、習いたいと思っている方は、とても意識が高い方だと思います。特にこのメールマガジンを購読いただいているみなさま！

だって、ウォーキングって「歩く」ことだから、いちいち習わなくても歩けるものです。だから、歩くことなんか習おうとか知りたいとか思わないのです。
姿勢もね。教わらなくても、それなりに立つことはできますから。

私自身も、いつも気をつけていることは、“自己流”にならないこと。
どんな歩き方でも、歩けてしまうからこそ「意識」が大事。
ただ「歩いてる」ということにならないようにしていきたいですね。

習得のステップとしては、「知っている」（知識）「やっている」（行動）から「できる」＝身につく。です。
みなさんとのウォーキングコミュニティー（フェイスブック）作りたいと思っています！
追ってご案内いたします。

-- --

それでは、今週の新着＆人気記事をご紹介します。

[スマイルウォークの記事連載中！]
vol.1 はじめての笑顔レッスン「笑顔」をつくる毎日の習慣
https://smilewalk.club/egaolesson/

vol.2 あなたの心と体を笑顔にするウォーキング「笑顔ウォーキングメソッド」
https://smilewalk.club/egaowalk/

NEW!!
お尻は１センチ下がると、脚が３センチ（も！）短く見えてしまいます。
vol.3「笑顔ウォーキング」でスタイルアップ！！美脚・ヒップアップ編
https://smilewalk.club/egaostyleup/

笑顔の魔法「笑顔ウォーキングメソッド」連載中です！
https://smilewalk.club/kogao/#i-11

[EVENT] 10/14 静岡県伊豆松崎町　にて健康イベント「健幸脚ウォーキング」
https://iwalkwith.me/matsuzaki/

みなさんの地域での生涯学習や地域の健康づくり、スポーツイベントなどぜひご推薦ください。

[WALKING]
■生涯現役入門！健幸脚ウォーキング入門のすすめ
https://iwalkwith.me/syougaigeneki/

■歩いて健康！健康長寿のための歩き方入門
https://iwalkwith.me/walkingsup/

■もう足が痛くならない「はじめてのハイヒール！ウォーキングレッスン」
https://smilewalk.club/beginnerlesson/

[暮らし]パートナーサイト「ていねいな暮らし」では暮らしの健康をテーマにお届けしています。
■一人暮らしこそ、暮らしの空間を整えたい
https://www.green-b.net/hitorigurashi/

■ はじめての「家づくり」家を建てるのに相談相手がいない・・・どうすれば？！
https://www.green-b.net/sumainosoudan-3/

■ガイアの夜明けで話題！マグネウムで洗剤不要の洗濯でエコで、
皮膚に優しく、人工的な香りの「香害」からさようなら！
呼吸する家と第二の皮膚の洋服の洗濯について考えよう
https://smilewalk.club/kurashisalon07/#i-3

[講演のご依頼]
子どもたちの“心とからだの笑顔をつくる授業”プログラムをご提案しています。
演題：みんなで歩き方を学ぼう！「歩き方でつくる 心とカラダを育てる授業」
学校向けの特別授業、PTA 主催の親子イベントなどお問い合わせをいただいております。
https://iwalkwith.me/kodomoarukikata/

■靴教育「子どもの足と靴」
https://smilewalk.club/kutsuedu/

-- --

最後までご購読いただき、ありがとうございました！
今日も笑顔でお過ごしください。

■メールマガジンをご紹介いただける場合は、こちらの URL をご紹介ください■
http://smilewalk.club/magazine/

購読解除はこちらの URL からご自由に行えます。
■メールマガジンの退会（解除）手続きページ■
http://smilewalk.club/mtk/

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

発行人　SMILEWALK.CLUB 事務局　みのわあい。

「笑顔はしあわせへのパスポート」メールマガジン
最高のお化粧、笑顔の魔法を手に入れる。
いつも素敵なワタシになるための、こころとカラダの使い方、歩き方の習慣
http://smilewalk.club/

＼＼全国で一万人超が受講した／／
みのわあい。「参加型！健康エンターティメント講演」
企業・団体での講演、自主開催講演のご依頼、受付中！
http://iwalkwith.me