



令和2年となり2月半ば、三寒四温で日に日に暖かさが増してきましたが、お元気ですか？ 今は新型コロナウイルス感染拡大の件で大変なことになっています。対処法として、手洗い、うがいを小まめにするのが大事です。そして何より自身の免疫力を高めることが一番大切です。免疫力とは病気に打ち勝つ力のことです。ヨガをして体を柔軟にし、バランス力を高めましょう！体に良い、バランスのとれた正しい食事をし、良く寝ること。良く笑うこと。感動し、感謝して自律神経を整えることが大事です！  
スマイルヨガ 主宰 松下美枝

免疫力を高めるには毎日の生活が大切です。

- ①適度な運動(ヨガ+ウォーキング)をする。
- ②質の良い睡眠をとる。
- ③栄養バランスを大切に！
- ④38度～40度のお湯で入浴、体を温める。
- ⑤心は明るく、前向きに、そして良く笑う！

**免疫細胞を活性化しよう！**

腸は70%の免疫力！明朗な心も大事！

**NK(ナチュラルキラー)細胞**

常にからだの中をパトロールしてウイルスに感染した細胞などを発見すると単独で攻撃をしかけます。



白血球は、からだの中に侵入してきたウイルスや細菌などから、常に命を守り続ける免疫細胞です

**樹状細胞(じゅじょうさいぼう)**

外気に触れる鼻腔、肺、胃、腸管、皮膚などに存在している細胞です。

**マクロファージ**はアメーバ状の細胞です。

からだの中に侵入してきた異物を発見すると自分の中にそれを取り込んで消化します。

**T細胞**

ウイルスなどに感染した細胞を見つけて排除します。

**B細胞**は、抗体を産生する免疫細胞です。



## 松下ヨガデイ！開催決定 5月31日(日)

松下ヨガに所属するヨガ指導者が各種講座を開催します。  
陰ヨガ・経絡ツボ押しヨガ・ラフターヨガ・ピラティス・パワーヨガ・子供ヨガ・アーユルヴェーダセラピー・リンパヨガ等  
会場 ゲストハウスやどかり南知多



## 顔ヨガWS 3月8日(日)午後1時～

指導 横井千佳インストラクター

参加費 3,000円 “顔ヨガ”は、顔が引き締まり、むくみが解消、シワも薄くなるということづくめ！  
“顔の筋トレ”です。



・3月7日(土)13:30～ 食と健康ジョイントセミナー in 名古屋

**食が育む心とからだ～月のリズムでダイエット～**

講師岩田芳之、岡部賢二先生参加費500円 定員100名

※要予約 会場住友生命名古屋ビル 1F 大会議室

・3月22日(日) **玄米酵素健康講座 ～無料～**



## ヨガインストラクター養成コース生徒募集中！

心のヨガ・体のヨガ・食のヨガについて深く学びませんか？  
本来の自分を取り戻し、真実の自分の人生を歩みましょう！  
幸せな社会を共に広げていきましょう！対象18才から80才まで。



