月刊チットチャット遺信2月号

いつもチットチャット・スポーツ塾をご利用いただきありがとうございます。

月刊チットチャット通信ではイベントや講座など

その他様々な情報をお届けいたします



プチ知識

~姿勢について~

ご自身の姿勢はどのようになっていますか? くるぶし、太もも、肩、耳が一直線のライン(写真①) にあればベルトポジション!

素晴らしい姿勢なんです。

現代人に増えている巻き肩、スマホ首はご存じです か?スマホの見すぎ、または長時間ののぞき込みやゲ ームのしすぎにより、なる場合が多いです。 巻き肩は 肩が前方に出て、体の内側に巻いている状態です。ス マホ首は首が前に出ている状態の事で、いわばストレ ートネックの予備軍です。

猫背(写真②)や反り腰(写真③)を取り続けると首コ リ、肩こり、腰痛等を引き起こしやすくなります。そ うならない為に気付いた時に正しい姿勢に戻し、なる べくキープしましょう。それだけで体幹を鍛えること ができます。

例えば、壁にぴったり背中を付けて立ってみる。親 子で対決してみるのも面白いかもしれません。

実は、赤ちゃんの時の動きは体幹トレーニングのよ うなものなんです。腹筋や背筋、身体を支える力が付 き、バランス感覚を養う事ができます。お家でも簡単 にできる運動なので、ぜひ取り組んでみて下さい。

正しい姿勢〇 写真①



悪い姿勢 スマホ巻き肩



悪い姿勢 スマホ首



悪い姿勢 猫背(写真②)



悪い姿勢 反り腰(写真③)





挑戦。布団などを踏ま



所信表明



1月の合同ミーティングにおいて、毎年恒例の所信表明を行いました。 各店舗ごとに掲載しています。

この目標で1年間頑張って参ります。よろしくお願い致します。



スタッフインタビュー

名前:藤田 栄治(ふじた えいじ) ニックネーム:えいた 勤務店舗:2号店

ひろさん 📥 えいたさん

- ① チットチャットで働こうと思ったきっかけは何ですか?
- A. 約2年前に初級講座で講義を受けて以来、こんなことが世の中にあるの?って衝撃と人と人とのつながりを大事にしていると感じたので。気が付けば中級・上級と講座を受けており、また気が付けばチットチャットのドアをノックしていました。
- ② 好きなスポーツは何ですか?
- A 野球·柔道等々
- ③ おススメの本はありますか?
- A 本屋さんでふと見つけた本ですが「頑張りすぎずに、気楽に」を 読んでます。古いですが赤川次郎さんが好きですね。「回想列車」が 好きな本です。
- ④ テンションが上がる曲は何ですか?
- A 昔、「汚れた英雄」という映画のエンディングテーマ(曲名は不明)、長渕剛の「乾杯」「しあわせになろうよ」等々
- ⑤ 楽しいと感じるのはどんな時ですか?
- A 夢中になっていた自分に気が付いた時
- ⑥ 今年頑張りたいことは何ですか?
- A 周りに迷惑をかけないように自分を磨きたいです。
- (7) 最後に皆様へのメッセージをお願いします。
- A チットチャットに入社して2月で6か月目になります。

まだまだ暗中模索しながらやらせていただいてます。色んな方々が 声を掛けて頂き、ほんとに助けられています。頑張りすぎずに頑張 りたいと思います。今年の所信表目にもさせて頂きましたが「一笑 懸命」を目標に自分を磨きたいと思います。よろしくお願い致しま す。



アートギャラリー



★2 号店より★ S兄弟 犬バランスはもちろ ん、膝乗りバランスも お手の物。

毎回取り組んできた準 備体操。安定して乗り続 ける事ができるように なりました。呼吸たいそ うも続けていることも あり、身体が整ってきて います。 継続は力なりですね。

チットチャットブログ

チットチャットHPでは週替わりに各店舗がブログを配 信しています。気になる内容は HP をご覧ください。

○1号店「 おとなの絵本会&プチ座談会 」

O3号店「 おかげさん(^^♪ I

○高槻店「 幼児限定レッスン~みんなで遊ぼう~





チットチャットからのお知らせ

★シェア会のお知らせ★

~ワクワクするコミュニケーションしてますか?~ 2/10·3/10(水曜日)10 時~12 時 定員:会場参加 10 名程度 ZOOM 参加 10 名程度 参加費: 2,500円

座談会形式に、ご自由にアドバイスを受けられます。

★新規店舗開所に伴いスポーツ指導員を募集★

子どもたちの運動・スポーツを個別指導できる指導者 (正社員、非常勤スタッフ)を募集しています。 少しでも興味のある方、ご紹介頂ければと思います。 詳しくは HP をご覧ください。

★チットチャットの LINE 公式アカウントについて★

各店舗の LINE の公式アカウントができました! 各店舗からのイベントやお知らせを配信しています。 まだ登録していない方はぜひ登録をお願いします。 詳しくは店舗に掲示している「LINE 友だち登録ご案内」 もしくはホームページをご覧ください。

★運動発達アプローチ

DVD 販売開始!! ! ★

絶賛発売中!!

店舗、HPから購入すると 15%OFF HP にてサンプル動画を公開中です。 もりし一が分かりやすく 指導解説しています。 ぜひお買い求め下さい!



★ご利用者様へお願い★

- ① 同日に複数の事業所を利用することは制度のルール上、 不可となっております。
 - ② 受給者証を更新や内容に変更があった場合、 速やかに受給者証をご提出ください。
- ③ 当事業所にて「上限管理」をされている方が新たに別事業所を ご利用になられる場合は速やかにご連絡願います。

~インスタグラム始めました~

アカウント名: CHITCHAT SPORTS Facebook もやっていますので、ぜひフォロー をお願いします。運動関連・イベント情報など、 様々な情報を発信していきます。

Facebook インスタグラム ホームページ

発行先:株式会社チットチャット

住所: 〒542-0012 大阪府大阪市中央区谷町 7 丁目 1 番 39 号新谷町第二ビル 206 号 (1 号店)

TELO6-6764-7282 Fax 06-6764-7283





