

☆ あさみの部屋 ☆

こんにちは！！ 《あさみの部屋》を担当させていただく渡邊麻美です！！どおぞよろしくお願ひします♪

この《あさみの部屋》とは、いろいろな会員様に話を聞き楽しく対談させていただくコーナーです。そして今回が記念すべき第1回目ということで…

会員様のIとうーさんに協力していただきました！！

それではさっそく私とIとうーさんの対談の様子を皆さんに楽しんでいただきたいと思います☆

第1回ゲスト

☆ Iとうーさん ☆



あさみ (以下→あ)

さっそくですが、メディカルフィットネス昂に入会したきっかけは何だったんですか？

Iとうーさん (以下→I)

院長先生に生活習慣病で太りぎみと言われて、私膝いだくってよ～(泣)先生に診てもらった時、膝の周りに筋肉をつけると痛みが和らぐよと言われて入会したのよお～

<あ> そーなんですか！！Iとうーさんは膝の他に腰と肩も痛かったとお聞きしたんですが、今痛みの方はどうですか？

<I> **腰も肩も痛いっけのよ～(+_+;) でも膝の痛みの方が強すぎて腰と肩は痛み感じなくなったのよ!!**

<あ> それほど膝の痛みがヒドかったんですね↓
無理せず頑張りましょうね♥
Iとうーさんは昴に入会される前自分で運動とかストレッチとかされてたんですか??

<I> **してました！！朝起きてすぐ1時間弱かなあ～、毎日散歩をするようにしてたのよ
健康でいたいと思ってよあ～(^▽^)v**

<あ> 毎日散歩ですかー(° 皿°)!? スゴイですネー↑↑
だから若々しいんですよね 運動してる人としてない人とはやっぱり違いますもん(^皿^)b
入会されてプールを頑張ってますけど膝が痛いなんて感じさせないくらい勢いがありますよ

運動を始めてから何か変わったことはありますか??
気持ち的なことや生活面・・・何でもOKです！！

<I> **変わったことかあ～・・・体重が減ったな！！**

<あ> どの位減ったんですか！！??

<I> **1番太ってた時から4kgやせたのよあ～
あと変わったことは家族に迷惑かけたくないと
思って自分の事は自分でやりたいし、運動していれば健康でいられると思うんだあ～(^ω^)v**

<あ> やっぱり頑張っ続けていけば結果は出ますからネー!!
一緒に頑張りましょうね(^▽^)b

- <あ> Iとうーさんにとって今1番必要だなあと思うことは??
- <I> **必要なことか~?このまま健康な体でいる事です!!
いざという時すぐ行動できないとねえ~!**
- <あ> 健康が1番ですからねー↑ Iとうーさん若いなあ
それでは最後の質問をします!!
Iとうーさんにとって運動とはっ!?一言でお願いします!
- <I> **自分の為!! 健康でいられる
という幸せ♥です!!**
- <あ> 感動ですっ d(>▽<)b
すばらしいお言葉ありがとうございましたー!!



**みなさん!!楽しんでいただけたでしょう
か!?**

**私…Iとうーさんのお話に感動しちゃい
ました**

**これからもスタッフと一緒に運動を頑
張っていきましょうネッ!**

**そしてこれからどんどん『あさみの部
屋』を盛り上げていきたいと思ひますの
で、ご協力よろしくお願ひします♪
第2回目もお楽しみにい~**