

# ☆あさみの部屋☆

第7回 ゲスト

Hさん



みなさん、こんにちは！いやあ～暑くなってきましたねー これからが夏本番  
...という事でそんな暑い夏にピッタリなゲストに協力していただきました♡  
Hさんです!!  
対談の様子をご覧下さあ～い



◆.....◆  
麻美(以下 麻)

こんばんはー、運動前にすいません(^ ^;)

Hさん(以下 H)

いえいえ!!

麻

早速なんですけど、Hさんが入会したきっかけを教えてください!

H

きっかけはよお～.....

ん～.....と。。。

仕事が忙しくて、なかなか運動も出来なかったし、食生活も心配だったのよお～ そして～時間が出来たもんだから入会しました!

麻 そうなんですかぁー！ 昴をナニで知ったんですか??

H ん...とよ!! 噂で聞いた!! 病院の隣にフィットネスがあるんだーっていう事で

麻 噂で聞いたんですかぁー 病院が隣にあるっていうのは安心ですよ!!

入会したきっかけの中に、食生活が心配だ...って言ってましたが、今も何か気にかけている事はありますか??

H やっぱり～さっきも言ったけど食事には気をつけてるね～(^-^ )v あとは～体を動かそうという意識が出てきたように思えます！ 仕事場までは歩いて行くか、自転車で行くようにはしているし、車を使わなくてもいい距離だと、なるべく歩いて行くようにしています!!!!

麻 自分で食事に気を使っているという事はいい事ですね  
野菜を多く摂ったりとかしてます!?

H **野菜は多く摂ってますっ～**

麻 さすがです!! 職場まではなるべく車を使わないという意識も素晴らしい♥あはは  
でも無理だけはしないでくださいね!!

H うん！無理はしてない。  
仕事が変わったんだけど、少～し時間に余裕が出来たからよ!!

麻 あっ！そうなんですかぁー！  
んじゃ、少し環境が変わって自分で気をつけている事はありますか??

H んだね～、なるべく運動はサボらないようにしてます。  
毎日来るのは疲れるから...

**週三回が目標!!!!**

麻 週3回が1番いいペースだと思いますよ( )b  
最近、Hさんプールも頑張ってますよね  
どうですかぁ!?

H **プールは最高ですねえ～ツツ(^ ^)!!**  
精神的にもリラックス出来るしね

麻 Hさん膝も最近痛めてたんですよね!?  
プール始めて痛みは少し和らぎました?

H んだのよ!膝が痛くなって  
でもプールしたら.....

**いいね-----❤❤❤**

もう膝は痛くないです。プール最高です❤(笑)

麻 あはっ 痛みがとれるだけで楽になるし、トレーニングするの  
も楽しくなりますよね!!  
プールして良かったですね(^ ^)v

H んだねー!!!!

プール中の林谷さん



麻 もうプールは欠かせませんね!!  
という事は、Hさんの1番好きなトレーニングも?

H もちろんプールですよ～(^皿^)

麻 ですよね あはははは(^ ^)

H プールしている時はあっという間に20分過ぎちゃいま  
すよ


麻

Hさん、プールにハマっちゃいました  
やっぱり運動は続けるのが1番ですね!!  
絶対結果出ますから！頑張りましょうね!!  
最後に...  
林谷さんにとって運動とは！？

H

できるだけ長く続けたいもの!!  
100歳まで!!(笑)

麻

おっ！  
100歳まで   
運動してれば若返りますからー♥  
頑張りましょう!!ありがとうございました。

H

いえいえ！こちらこそ!!

◆.....◆

どうでしたかぁ??楽しんでいただけました  
でしょうか？

皆さん!!健康を維持して長生きするぞー

次回もお楽しみに



林谷さんと...パシャ♥