

# ☆あさみの部屋☆

第8回 ゲスト

Kさん

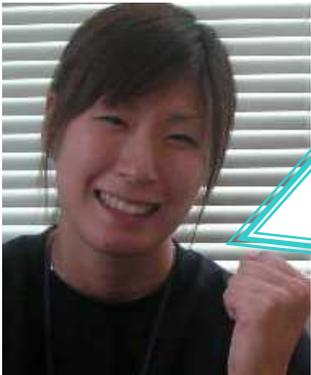


みなさん、こんにちは  
残暑もますます厳しくなってきました。いやー  
蒸し暑いですね(´ ˘ `;) 紫外線対策はし  
てますか??最近黒くなりつつある、渡辺...夏に  
ピッタリな小麦色の肌を目指してます (笑) T  
H E サマーガール♥

さて、今回のゲストはとてもやる気のあるゲスト  
に協力していただきました!

.....Kさんです!!!!

対談の様子をご覧下さぁーい♥



◆.....◆  
あさみ(以下 麻)

Kさん!わざわざ来てくださってありがとうございます!!

Kさん(以下 K)

いえいえ!家さ誰もいねなくなったもんだから  
よお~(^\_^;)

麻

あっ!そうなんですかー(^\_^;)

それでは早速なんですけど、いくつか質問させていただきますね

K 入会したきっかけよ、腰と膝が痛くなって最初はリハビリの方に通ってたんだけど、電気かぎでもらうだけでは、良くならなかつたのよね  
そして、友達から新田クリニックにプールあるって事を聞いて、診察に入った時に先生に聞いたら、先生からもプールと運動を勧められて、フィットネスに入会しました！

麻 そうなんですかー!腰と膝が痛くなった原因は何だったんですかね??

K 孫を抱っこしてでよ、これがずっと抱っこしてると重いよね

麻 あっ、お孫さんを抱っこして!!大変でしたね  
今も痛みはあるんですか?

K 今もなんぼか痛いよ でも前よりはだいぶ良くなりました!!  
家の風呂でもよ、少し膝の曲げ伸ばしをしてるんだけど...水の中では曲げだりできんのよねえ。

麻 Kさん、無理はしないでくださいね(^ ^;)プールでも十分やってるので!!...無理しちゃって、ますます痛み出ると悪いんでー(> <)b

K ほだい『ぐっぐ』とはやってないんだけどもよ！

麻 焦らなくていいですよ(^-^)  
Kさん、運動をやり始めてから、何か変わったな！と感じることはありますか!?

K んだね～、力強くなったような気がするなあ 例えだよ、たまに買い物なんか行く時自転車使うのよ!それが前より長く乗ってられるようになったのよ!!

麻 自転車で買い物、いいですねえ  
でも、車があるとつい使っちゃうんですね

K 私もよ、やっぱり車使っちゃうんだよ  
いっぱい行く所あるといくら近くても『車じゃないと  
ダメだ~』って思ってしまうのよね!!

麻 そうなんですよねえ でもこれからは、買い物時だけでも  
自転車で行くようにしましょう!!

K んだね~!!頭にはあるんだけど、それがなかなか出来  
ないのよ

麻 大丈夫ですよ!!少しずつでいいので  
他に気をつけている事はありますか!?

K 私は、甘い物どしよっぱい物が大好きなのよね!酒は  
飲まないんだけどよお~。  
かまねでおくと、かりんとう一袋ペロッと食べてしま  
うのよ(^-^;)

麻 あらら、かりんとう一袋を一人でペロッと!?



K そうです。だからあんまり食べないように気をつけて  
いるんだけども。。

麻 Kさん!!甘いもの、しょっぱいものの摂りすぎは注意ですよ!!!  
自分でちょっと我慢するだけで、また結果は変わってきます  
から!!

K んだね~!!少しずつ我慢します!自分では分かってる  
んだけどよ~  
私、心配性だから(^-^;)

麻 何か分からない事があれば、スタッフに聞いてくださいね  
プールの事でも何でもいいので!!!  
Kさん、運動してて好きなトレーニングは『コレッ!』みたいな  
のがありますか??

K あります!!やっぱり歩くやづがなあ～  
頑張らんなねど思うのはプールだね!!好きなのと頑張  
らんなねのは違うからね～!

麻 Kさん、フィットネスにきたら必ず歩くのだけは欠かさずやっ  
てますもんね!  
プールも最初は緊張してガチガチでしたけど、今では歩き  
方もスムーズになりましたよね

K なかなかプールも難しいし、大変なのよね  
覚えられなくてよ (笑)

麻 一気に覚えようとしなくていいので、一つずつやっていけば  
大丈夫ですよ!プールの筋トレの種目も上手に出来てま  
すから!!

K どうもありがとうございます(^ ^;)  
...頑張ります!!

麻 はい!  
それでは最後に、Kさんにとって運動とは!?

K **健康!!運動を一生懸命やれば健康になる!!無理だけは  
しないようにして、長く続けることと、『良くなるん  
だ!』という気持ちで根気よくやります!**

麻 そうですね!根気強くやりましょうね!!!  
Kさんに最後、力強い言葉をいただきました!!  
ありがとうございました

◆.....◆

どうでしたかぁ ~ (> <)??今回は本当に若々しくとても元気なゲストでした!!  
皆さんもこんな暑さ...吹っ飛ばして頑張ってくださいませ!!

気合だ・気合だ・気合だ・気合だ・  
気合だ・気合だ・気合だ・気合だ・  
気合だ・気合だー!!!!!!



Kさんと...  
ハイ!!チーズ



ストレッチ中の