

☆あさみの部屋☆

第11回 ゲスト

k・Sさん



元気ですかー????今年もあと約1ヶ月で終わりです!!

早いですねえ~(+_+;)

私も昴の倅田 未になるためにトレーニングを頑張っている所
ですが皆さんの調子はどうですか??



さて、今回のゲストはとても癒し系で笑顔がステキな会員様に
協力していただきました。K・Sさんです!!

あさみ(以下 あ) こんにちは、Sさん!!トレーニング前にすいません。
よろしくお願いします!

Sさん(以下 s) はいはい(^_^)よろしくお願いします!

あ それでは、まず最初にSさんが入会したきっかけを教えてください。

S 入会したきっかけはよ...最初リハビリとテルミーに通っていて隣に昴ができたからトレーニングを始めようと思って入会した！

あ 昴ができてからどの位で入会されたんですか？

S できてすぐだな!!できた月に入会したなあ～

あ そうですかぁ
んじゃーベテランですね(^ ^)あはははは

S あはははは(^ ^)3年通ってるよ!週2回位のペースだけど。

あ スゴイですねえ～ 3年間運動を続けて何か体に変化が出てきたんじゃないですかぁー??

S そうだね最初に比べて、自転車も楽にこげるようになったよ。自分のペースで、ほどほどにしてるけどね(^_^;) 少し体力もついてきたと思います。

あ 自分で実感できてますね Sさん、自転車だけでなく歩いたりもしてますよね?!

S うん(^-^)! ほんとにゆっくりなペースだけどね～!!転ばないように練習

あ そうですか それ以外に気をつけている事とかありますか？

S 特にないけど、やっぱり転ばないようにする事だなあ～。転んでしまうと休まないといけないから。。。そうなるのがダメなんだよ 常に体動かしてないとダメ(笑)

あ すごくSさんからやる気が感じられます(^m^)

S この前風邪引いちゃってずっと来れなかったんだよ

休んでると昴に行きたいなあ、体を動かしたいなあって
いう気持ちになるんだよね!!!!

あ 私たちもSさん、最近来てないなあ・・・と思ってたんですけど、
風邪引いてたんですか(>_<);
でもそういう『やりたい!!!』っていう気持ちがあったから風邪
も治ってこうやって運動できてるんじゃないですか


S そうだねー、家でも少しくらいできるだろうけど、昴
に来てみんなと一緒にやるとまた違うんだよね~!!!
頑張ろうという気持ちになる!!

あ そうですね!!1人でやるよりみんなでやった方がもっとやる
気も出ますよね

Sさんは好きなトレーニングとか、苦手なトレーニングはあ
りますか??

S ん...月に1回なんだけど、『歩こう会』っていうのに入
っていて、集まってみんなで歩くのよ!10年くら
い入ってるんだけど何するったって歩けないとねえ~、
だから歩くことが好きです♥苦手なトレーニングは特
になし!!

...やんだごんたらすねもん(笑)

あ 歩こう会に入ってるんだあ!初耳  (笑)

苦手なトレーニングなし!素晴らしいです(^o^)
あはははは

あ 話が長くなってしまいました、最後にSさんにとって運動とは!?

S **オレにとっては『生きる事!!』**
病気を克服する為に必要なことだから続けていきたい

あ すごく力強い言葉をもらいました!!
ありがとうございました!!

S うまくまとめてね♡(^-^;)



どうでしたでしょうか??前回は第10回目ということで特別編として私がゲストとなり『GONの部屋』をお送りしましたが、また第11回目から『あさみの部屋』に戻ります!!

今回も楽しんでいただけました...よね!?

立冬もすぎ冬に向かってまっしぐら!!こたつに入ってお茶飲みしたいところですが、誘惑に負けず、仲間と一緒にエンジョイプレイ!!しましょ



♡ Sさんと記念撮影♡