

# ☆あさみの部屋☆

第12回 ゲスト

Nさん



どーも、こんにちは！すっかり寒さが身にしみる季節となりました(+\_+;)冬に生まれた私でも、冬はどーも苦手みたいですよー でもクリスマスはとっても楽しみ♥サンタさんプレゼントくれるかなあ

...って、子供かッ(^皿^)/

今回のゲストは...笑顔がステキでとても癒してくれるゲストに協力していただきました

Nさんです♥どおぞー!!!!

あさみ(以下 あ) Nさん、こんにちは。今日はよろしくお願いします！

Nさん(以下 N) どおも！よろしくお願いします！

あ 雪、降ってきましたねー。  
Nさん、半袖で寒くないんですか!?

N 寒くない！大丈夫だっ!!!!

あ 風邪引かないでくださいねー  
それでは、さっそく質問していきたいと思います。  
Nさんが昴に入会したきっかけは何だったんですか???

N 入会したきっかけはよ、会社で毎年健康診断を受けるんだけども...毎回血糖値が高くて引っかかってよ  
『これはヤバイ！太りすぎだし、自分で気を付けないどなあ 』って思って(^-^;)

あ 健康診断は大事ですよ!!  
お休みの日とか...お家にいる時は間食しちゃったりしますか??

N んだね~(^-^;)家にいると甘いもの食っちゃうねえ。  
そして今年は果物いっぱい食ったからよ(汗)本当はダメなんだって分かってんだけども、食べちゃうのよ

あ 薬を飲まないで運動をして治すっていうのが1番理想ですよ  
よね！でも食生活にも気をつけないとダメですよ

N んだねっす(^ ^)そして膝も痛くなってよっす。

あ 膝はいつから痛み出てきたんですか？

N 入会しようと思った時がな。そして新田先生に診てもらった時に『昴に入ろうと思ってるんだ 』っていう事を言ったら膝の痛みが落ち着いてからの方が良いって言われたから、最初リハビリの方さ通って

あ 痛みが強い状態で運動はできないですからね  
今は膝の痛みは良くなりました？

N 今はもう大丈夫!!体重をもう少し落として筋肉がつけばいいんだけどもなあ～。

あ Nさん前より締まってきたんじゃないですか!少し痩せてきたように見えますけどー

N 体重は2kgくらいしか減ってないんだけど、少し筋肉がついてきたんねがい!!!!????  
腹もへこんだ!!みんなにそれは言われんのだよ

あ たしかに!!お腹なくなりましたねえ(^ ^)b  
昴に來れない時は家で何かやってるんですか!?

N ん...とよ。家の周りを歩くようにしてる!毎朝犬の散歩してるしよ。あと...夜は風呂あがり軽くストレッチしてます!!

あ 素晴らしいですね 歩いていて膝痛くなったりしませんか??大丈夫ですか??

N うん!痛くならないなあ!10分くらいしか歩いてないから(^-^;)

あ 外を歩く時、気をつけて下さいね!  
アスファルトは硬いので歩き過ぎると、膝に負担がかかりますよ

N わかりました!昴さ來てる時は必ず歩くのとバイク頑張ってたけどバイクキツイね(汗)  
でも汗かくとスキッとす

バイクをこぐNさん



あ 汗かくと気持ちいいですよ!!これから、もっともっと寒くなるので、寒さに負けずに頑張りましょうね!

それでは最後に、Nさんにとって運動とは!!

N 自分の体を自分で守らなきゃいけないから...  
必ずしなきゃいけない事!!  
んねがい(^-^)??  
できるだけ続けたいね!!

あ Nさんが入会して1年たちましたね!  
その気持ちを忘れずにこれからも頑張りましょうね  
ありがとうございました(^ ^)

.....

どうでしたでしょうかあ  
これからクリスマスにお正月、楽しい  
行事が続きますが...運動するのも忘れ  
ずに!!  
次回のゲストは、あなたにお願いする  
かも。。。お楽しみにい



Nさんと  
♥記念撮影♥