

メディカルフィットネス昴 3周年イベント

ご協力ありがとうございました!

たくさんのメッセージありがとうございました。昴は4年目も会員様の為に邁進していきますので宜しくお願いします。

7月11日で昴は3周年を迎え、11日～20日までの10日間、記念イベントを開催しました。今年は、昨年までの商品プレゼントではなく、大きな布に、会員様、患者様に昴へのメッセージや、ご自身の目標・決意などを書いていただき、手作りの3周年記念フラッグ(旗)を作成。皆様からのたくさんの



フラッグ(旗)が完成!! 公開中です! 来館して見に来てね!

あたたかいメッセージで華を添えていただき昴だけの、素晴らしいフラッグを完成することが出来ました。理事長からは「Do the ex. Keep doing it!!(運動をやるう!そしてそれを続けよう!!)」とメッセージを寄せていただきました。スタッフ全員コメントもフラッグ(旗)に記載されています。メッセージを書いていただいた会員様・患者様には、昴オリジナル缶バッチ・ビジター半額券・ドリンクが配られました。缶バッチもスタッフが手作りした物で、イベントに参加された後には、早速カバン等につけていた会員様も多く見受けられました。缶バッチをつけていただき昴をドンドン宣伝していきましょう。是非一度ご来館いただき、フラッグ(旗)をご覧ください。そして8月からは展示場所を1Fフロアの照明付近に設置します。

担当からのコメント 今回、3周年イベントを担当させていただきました渡辺です。大きなフラッグに、書くスペースが無くなる程、会員様・患者様にメッセージを書いていただき、とても印象深いイベントになりました。ご協力いただきありがとうございました。

次回イベントは『秋』の開催の予定!是非お楽しみに

PLEIADIES速報！ただいま連勝中！

PLEIADIES連勝中！ただいまリーグ同率1位！

7月9日(水)にPLEIADIESの第2戦が行われました。今回の相手は『世界選抜』。この試合は、今年からの新戦力、松江選手の投打にわたる活躍で見事ワールド勝ちをおさめる事が出来ました。今後は7月29日(火)にコスモス、8月8日(金)に昨年惜敗を喫した大仁田と予定されておりますので、応援宜しくお願いします。

対世界選抜

7対0(5回コールド)

次戦は7月29日(火)

自分の体をセルフチェックしよう!!

夏到来！皆さん食べすぎ飲みすぎしていませんか？夏こそ食事や運動に気を使うことが重要です。**体組成計**を測定し**スタッフと一緒に分析し目標を定めましょう！**体脂肪はいくつ、筋肉量は？基礎代謝は？左右の筋バランスはetc...!?

いろいろな角度から自分の体を見つめ、スタッフがメニューの作成や普段の食事へのアドバイスをします。

一般コースの自己流トレーニングになっている方
頑張っているけどなかなか効果が表れない方 } **是非！** お試し下さい

一回 **1,050円** で測定できます！お気軽にお声掛け下さい！

1・3・6ヶ月・・・定期的に測定して、自分の体を測定して理想の体型を手に入れましょう！

お盆の営業日のお知らせ

8月14日(木) **休館日**

15日(金)～17日(日) **9:00～18:00までの日祝営業**

18日(月)～ **通常営業**

会員様には何かとご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほど宜しくお願いします。

お盆も休まず営業しております。たくさんのご利用お待ちしております！

『うなぎ』は栄養満点！夏バテに効く！

うなぎは栄養豊富！うなぎは究極の美容食

うなぎには体に良いとされる栄養がたくさん含まれています。ビタミンA、B₁、B₂、D、Eや、DHA、EPA、ミネラル(鉄、亜鉛、カルシウム)など体に大切な栄養素が大変豊富なことでも有名です。うなぎは夏バテ解消の疲労回復の効果以外にも、視力の低下や皮膚などを健康に維持する美容効果、脳卒中の予防、口内炎、丈夫な骨の維持、高血圧の予防など様々な効果があります。しかも低カロリーですので、うなぎは体にとって実に理想的な健康食品なのです。



活きのいいウナギ！

うなぎのビタミンAはレチノール

うなぎのビタミンAというのは、レチノールと呼ばれ、野菜のカロチンと違って、全てが体に吸収されます。ビタミンAは、消火器や呼吸器、目の粘膜を強化する働きがあり、胃腸の病気やカゼの予防、夜盲症にならないための健康維持にも効き目があるとされています。さらには、疲労回復に効くビタミンB₂や、老化防止になるビタミンEが含まれています。ビタミンDは骨や歯にカルシウムを取り込むのに必要な栄養素といわれており、カルシウムと一緒に摂取することによって骨粗鬆症や骨軟化症の予防に効果的です。うなぎはカルシウムも豊富ですので健康な骨の維持には一石二鳥です！



夏野菜と手作りのたれがマッチ！

うなぎと夏野菜炒め

蒲焼だけじゃ物足りない！うなぎのうまみをぐっと引き出します！



材料	
うなぎ白焼(長焼)	大1尾(200 300g)
セロリ	1本
ピーマン、赤ピーマン	各1個
高菜漬	160g
ニンニクのみじん切り	おおさじ1/2
しょうがのみじん切り	おおさじ1
赤唐辛子の輪切り	1本分

たれ	醤油 砂糖 こしょう 水	おおさじ1 こさじ1 少々 大さじ2
サラダ油	おおさじ1	
ごま油	こさじ1	

作り方

うなぎは1センチ幅に切り、セロリは4センチの長さの細切りに、ピーマン、赤ピーマンも細切りにする。

高菜漬は水につけて、適宜塩気を抜き、水気を切って、2～3センチ幅に切る。

中華なべを中火で熱して半量のサラダ油をなじませ、のうなぎをさっと炒め、取り出します。

に、のうなぎと、合わせたたれを加えて、手早く炒めあげ、最後に鍋はだからごま油をまわしいれて仕上げます。

LET'S TRY

Home-Ex.

お家で出来る簡単エクササイズ!
家族みんなでやってみましょう!

今月は腹筋と背筋のバランスを整えます!

姿勢を良くして行いましょう!
お腹の力が非常に重要です!



①
床に仰向けに寝て膝と足首を90度に曲げます。手はおへその前に置き、お腹に力を入れます。



②
お腹の力を抜かないようにしながら、耳・肩・膝がい直線になるようにお尻を浮かします。この姿勢を10秒キープしましょう。

この運動を1日5回キープを2セット行いましょう! 日頃行なっている腹筋運動と合わせて行なうとより効果的です!

あやちゃんの『ワンポイントアドバイス』

鏡を見よう!



最近のフィットネスクラブでは、鏡がない所が多くなってきています。しかし! メディカルフィットネス昂では、「鏡を見てトレーニング」することをオススメします!

それは...

自分の疾患部位の確認

色々なエクササイズをするときのフォームチェック

エクササイズで使っている)筋肉に意識を集中する。 など...

これらすべて行なうと、

「鏡を見て自分の体をチェックする」ということにつながります。

鏡を見れば、自分の気になる所が見えてくる。「もうちょっと腰周りを細く」「姿勢よく見せたい」「私の体ってこんなふうになってるんだ」

さあ、これから夏本番に向け、自分の体をチェックし、「見せてやる!」にチャレンジです!



編集者後期

各都道府県で高校野球の代表校が決まっております。県代表も本大会、頑張ってもらいたいです。そして来月からは、いよいよオリンピックが始まります。水泳やバレーボール・野球などいろいろと注目競技がありますが、I川がオススメする競技はソフトボールと女子ホッケーです。ぜひ皆様も熱い視線を! メダル獲得にこだわらず、ベストパフォーマンスを発揮してもらいたいです。(I川編集長)