

秋のイベント参加者募集中!

毎年の恒例行事でもあります、芋煮会の開催が決定しました。メンバー様同士やスタッフと鍋を囲みながら親睦を深めましょう。今年は山形市の西公園まで足を伸ばしていきたいです。また講話などを企画しておりますので、是非、たくさんの会員様にご参加下さい! スタッフ一同お待ちしております!

日時				
10月5日(日)AM9:00~				
会費				
お一人様1,000円 ご家族お一人につき+500円				
場所	昨年の芋煮会の様子です! 皆さん楽しそう			
山形市西公園(山形市門伝)	上山市の会員様...スタッフの車で送迎いたします。			
	山形の会員様...現地集合でお願いします。			
日程(案)	上山市の会員様、昴集合(9:00集合予定)	送迎	西公園	
	園で他会員様と合流(9:30頃)	皆様で芋煮作り	昼食	座談会
	山形の会員様解散	送迎	上山の会員様解散(14:30頃解散)	

今年の芋煮会は現地集合の会員様也大歓迎です。是非ご家族、ご友人を誘ってご参加下さい! 参加ご希望の会員様は、昴フロントにて申込用紙に必須事項を記入し、イベント当日まで参加費をお支払い下さい。皆様で楽しいイベントにしましょう!

イベント当日は、昴は休館日とさせていただきます。
会員様にはご理解、ご協力願います。

お疲れな肌に朗報！！



今回は外出で焼けたお肌、夏の疲れに効果的なサプリメント『プラセンタルメタボライザー』をご紹介します。スポーツの秋を目の前に飲んでみてはいかがでしょうか？

プラセンタルメタボライザーとはいったい何者？

プラセンタルメタボライザーとは、ダイエット用に開発された栄養機能食品で、プラセンタエキス・コエンザイムQ10・カルニチン・ビタミンB1等をバランスよく配合したものです。

プラセンタルメタボライザーの効果

美容： ダイエット、美白、しみ、しわ、肌荒れ、ニキビ、皮膚の老化防止など。

健康： 肝疾患、更年期障害、神経痛、関節痛、腰痛、肩こり、自律神経失調症、滋養強壮など

プラセンタルメタボライザーはこんな方にオススメ！

- ・お腹周り、体脂肪が気になる人
- ・疲れが取れにくい人
- ・スポーツをもっと楽しみたい人
- ・美しくハリのある肌を保ちたい人
- ・運動しても痩せない人
- ・いつまでもハツラツと生活したい人

夏の紫外線を浴びてしまったあなた！プラセンタルメタボライザーを飲みましょう！

8月はプラセンタキャンペーン！

8月30日まで 定価8400円のところを20% off
6720円で販売します！

この機会をお見逃しなく！大人気のプラセンタを試してみませんか？

食卓を彩る真っ赤な夏野菜 『トマト』

トマトの栄養

トマトは、ビタミンA、Cが豊富なほか、ビタミンH、Pといったビタミン類を多く含んでいます。ビタミンH、Pはあまり聞きなれないビタミンですが、お互いの相乗効果を発揮し、細胞と細胞をつなぐコラーゲンを作ったり血管を丈夫にしたりと、重要な役割を果たしてくれています。



高血圧・肥満にトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれているほど、トマトには様々な効果があります。その中でも高血圧の予防と治療としてトマトなど、野菜に多く含まれるカリウムがあげられます。カリウムは体内のナトリウムを排泄してくれるので、血圧を下げる効果があります。ただし、トマトジュースなどで塩分の高めのものを選ぶと逆に高血圧を悪化させることになりかねないので、トマトジュースは塩が入っていないものや、塩分控えめのものを選ぶようにしましょう。他にもトマトにはリコピンやルチンが含まれており、リコピンは老化の原因といわれている活性酸素を退治してくれる物質で、熱にも強く、ジュースやソースにすると体内への吸収がアップします。ルチンという物質は血圧を下げる作用があるので高血圧の方にもオススメです。



美味しく爽やかなスープです。

簡単トマトスープ

今の時期おいしいトマトと新玉ねぎを使うと短時間で出来上がります



材料(2人分)

トマト	中1個
玉ねぎ	1 / 2個
溶き玉子	1個分
お湯	2カップ
鶏がらスープの素	小さじ2弱
酒	大さじ2杯
水溶き片栗粉	大さじ3

どの時期でも美味しく食べれます



塩	一つまみ
ごま油	少々
こしょう	ひとつり
パセリ・ゴマ	少々

作り方

玉ねぎとトマトはくし型に切り、少量の油で炒める。

に沸騰させたお湯と鶏がらスープを溶かしたものを注ぐ。

アクを取りながら、酒、塩、こしょうで味付けをして煮る。ここで玉ねぎに火を通す。水溶き片栗粉を入れて再び沸騰させる。

溶き玉子を流して再び沸騰させて、火を止める。ごま油を少量垂らし。器に盛り付けてから刻みパセリ、いりゴマを飾る。

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!

今月はスクワットを一工夫!

お腹に力を入れながら行ってみましょう。意識することが大切です。



①
タオルを肩幅に持ち、脚も肩幅に開きます。お腹には力を入れて姿勢を真っ直ぐにしましょう。耳・肩・脚が一本の線で結べると良い姿勢です。



②
ゆっくりと椅子に座るようにお尻を後ろに下ろしながら、膝を90度に曲げていきます。それと同時に、肘を伸ばしながら前ならえをしましょう!そしてこの姿勢に戻していきましょう。

1日20回を目標に頑張りましょう!

9月9日(火)に救急の日のイベントを行います!是非ご参加下さい!

毎年9月9日の「救急の日」では全国各地で救急蘇生法の講習会を実施しています。当フィットネスでは来たる9月9日(火)に救急の日のイベントとして心肺蘇生法(CPR)、自動体外式除細動器(AED)の講習会を開催します。クリニックでは午前1回、午後2回。フィットネスでは12:00~スタジオを使用して行います。たくさんの会員様にご参加頂き、この機会に心肺蘇生法を身につけましょう!

PLEIADIES速報!

PLEIADIES痛い惜敗!リーグ2位で決勝トーナメント出場!

7月29日(火)と8月8日(金)にPLEIADIESの第3・4戦が行われました。第3戦は対コスモス。先発した後藤選手の力強い投球で相手打線を捻じ伏せ7対0で勝利。第4戦は昨年惜敗した大仁田。前半リードするも味方エラーが絡み逆転を許し、また惜しくも2対4で負けしまいました。しかしリーグ2位となり見事決勝トーナメント出場決定!次戦は昨年度上山地区代表『KBC』。会員の皆様からの応援宜しくお願いします。

対コスモス 7対0(5回コールド)
対大仁田 2対4で敗退

次戦は8月28日(木)
決勝トーナメントです!

編集者後期

北京オリンピック!数々の感動と名シーンが生まれました。会員様の中にも北京まで応援に行った方がいるのではないのでしょうか?私はテレビの前という特等席で日本選手団を応援していました。オリンピック熱が冷めないうちに『運動の秋』がやってきます!感動の余韻に浸りながら運動はいかがですか?(I川編集長)