

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昴で運動療法を通じて、健康で生き生きとした生活を送られているメンバー様

発行元:〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

医療法人社団  
健成会



(医)健成会HPアドレス <http://kenseikai-nitta.jp/>

## 第4回 春のイベント開催決定!!

今年の気になるイベントの内容は...??

今年もこの季節がやってきました!!  
そう...春です!!春と言えば、『出逢いの季節』ですよ...という事で、今回の春のイベント、題して...

### 花よい団子

気になる内容かというと、みんなでお団子作りをしたいと思います。

普段はお店で買って食べると思いますが、みんなで作ったお団子を食べるのも、さらにおいしいと感じるのではないのでしょうか?

そして、たくさんの方とも交流を深めていただけたらと思います!!

会員様以外の方でも参加できますので、ぜひご家族・お友達をお誘いの上、ご参加下さい



昨年のイベントの様子

開催日

4月12日(日) 9:00~

会費

500円(お一人様)

場所

メディカルフィットネス昴 2階 スタジオ



参加希望の会員様は、昴フロントにて申込みを行って下さい。不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでどうぞ。

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。

# 【日々の努力】

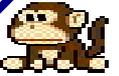
復活編!!

ダイエットコース Eさん 71歳 女性

久しぶりに復活しました!!皆さんの日頃の頑張りをご紹介する『日々の努力』今回はダイエットコースで日々頑張っているEさんです!!Eさんは、H20年3月に入会されダイエットコースで運動をスタートしました。1年が経過した現在、結果の方はどうなったのでしょうか!?

	体重	体脂肪率	脂肪量
H20年 3月	81.5kg	52.2%	42.5kg
H20年 6月	76.8kg	48.9%	37.5kg
H20年10月	74.7kg	48.8%	36.5kg
H21年 2月	73.8kg	48.0%	35.4kg

ん～素晴らしい結果ですね しかし、ここからが本番!!気を抜かず中身も変えていきたいですね♡



## Eさんから頂いたコメント

娘から一緒に入ろう!と言われ、最初は不安な気持ちで入会しました。入会した頃は話す相手もなく、1人で黙々とメニューをこなしていたので、あまり運動が楽しくありませんでした。ですが、何回か顔を合わせているうちに、顔見知りもでき言葉も交わす様になりました。また、スタッフの方々が気にかけてくれて、声を掛けてくれたり優しく指導してくれたり、励ましてくれました。プールや転倒予防教室などのプログラムに参加するようになってからは、益々おもしろくなり、今日も行かなくては!!...と楽しみにしている自分がいました。運動を始めてから早一年、周りから『やせた?』と嬉しい事を言われる様になり喜んでいきます。これからも体に良い事をする為に、楽しみながら頑張りたいと思いますので宜しくお願いします。

いかがでしたでしょうか!Eさんは1年間で筋肉量を落とすことなく、約8kg減らすことが出来ました!!素晴らしいですね!皆さんも運動を楽しみながらそれぞれの目標を達成できるように頑張ってくださいね

## 【スモールボール】 大好評発売中!!

先月号のスバリアンスタイルでもご紹介しました、新プログラムの【スモールボール】。スタートしてまだ1ヶ月ですが、たくさんの会員様に参加していただき大人気のプログラムとなっております!!そして、たくさんの会員様からの『ボールを販売してほしい...』という要望にお応えして、3月からスモールボールの販売を開始しました!



お値段は、680円(税込)と大変お求めやすい価格となっております いろいろな使い方があるのでこの機会にぜひ購入してみてくださいはいかがですか!興味のある方はお近くのスタッフまでどうぞ!!

私はサムライより本物のほうが好き... 『ぜんまい』

### わらびと共に春に芽吹く代表的な山菜

ぜんまいは、日本全土の山すそ(山の下の方)や沢沿いなどの湿った場所に自然に生えてくる植物です。山の幸が豊富になるこの季節。いろいろな料理のアクセントにいかがですか



春の味ですね！

### 意外と知られていない豊富に含まれるミネラル分

全体の90%は水分ですが、栄養素的にはカリウム、カルシウム、鉄、亜鉛、リン、銅、マンガンなどのミネラル類とカロテン、ビタミンK、B1、C、葉酸などのビタミン類を含有しています。そして不溶性の食物繊維が多く、乾燥させると食物繊維が倍増します。

油揚げをつかった昔懐かしの味

### ぜんまいのしのだ巻き

少し時間がかかりますが、とてもおいしい一品です。是非お暇なとき、少し手の込んだ料理を作ってあげたいときにオススメです。



#### 材料(4人分)

ぜんまい	60g(水煮)	油揚げ	4枚	かんぴょう	適量
鶏ひき肉	300g	長ネギ(みじん切り)	20g	卵白	1個分
だし汁	500ml	インゲン	6本	塩	適量
砂糖	適量	しょうゆ	大さじ3	酒・みりん	各大さじ2

#### 作り方

油揚げの3辺を切り落とし開く。ペーパータオルで巻き、電子レンジ(600w)で約1分加熱して油抜きをする。

鶏ひき肉、長ネギ、卵白、塩を混ぜ合わせ、タネを作り4等分にする。

広げた油揚げにタネを乗せて平らにし、ぜんまいを芯にしてのり巻きの要領で巻く。戻したかんぴょうで3箇所を結ぶ。同様に4本作る。

鍋にだし汁を注ぎ、酒・みりん・しょう油を加える。を重ならないように並べ落とし蓋で煮る。味がしみこんだら完成。茹でたインゲンを半分に切って添えてください。

## お友達と一緒に運動しませんか?



暖かい陽気になり、なんとなく体を動かしたくなる今日この頃。今までの生活を見直し、新しい事をスタートさせるにはもってこいの季節です!!さあ、お友達を誘って昴で運動しましょう!昴に入会して運動するプランの他に1日体験というような形で運動できるプランもあります。『ちょっとだけ体験したい...』『運動したいけど、来れるか分からない...』という方にはぜひ、1日体験がオススメです!!

ご近所さん、お茶飲み友達、ご親戚の方々、お声をかけてみて下さい。もちろんお孫さん、お子さんも大歓迎です!!お待ちしております



山本達也の

新コーナー

### やるか、やらんか...やっちゃるばい!!

このコーナーは私、山本達也が日常生活の中で“できるかなあ～”とと思っている事に、男なら迷わずやってみよう!!と、いろいろな事に挑戦していくコーナーです (不定期更新デス♥)

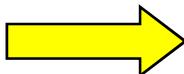


今回の挑戦

### 『山本達也は、バランスボールの上に立てるのか』



まずはバランスボールに乗れるかが問題。体力と集中力が必要です。



失敗の連続...(泣)  
バランス取るのが難しい!!



そして、ついに...!!



チャレンジ  
成功!!!!

見事!!バランスボールの上に立つことができました!!!!最初は無理かな...とも思っていました。まずはとにかく挑戦してみる事ですね。失敗しても、いいんです!!やらずに後悔するより、やって後悔した方がいい!!やる事に意味があるんです...でもこのコーナーでやっているような危ない事は絶対にしないで下さいね!!

良い子・良い大人は、危険ですので絶対にマネしないで下さい!!

### 編集者後記

春のイベントの日程が決まりました。今年は昨年までとは違う内容になっております!楽しみですね。そして!!3月で卒業を迎えた皆さん、本当におめでとうございませう。4月から自分の夢に向かって頑張ってください!!夢は見るものではなく、叶えるものです (まだまだ夢に向かって走り続けるS木)