

# SUBARIAN STYLE

第42号

発行日平成21年8月22日

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昴で運動療法を通じて、健康でいきい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

MEDICAL  
FITNESS

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

## プレアディーズ 決勝戦進出!!



上山地区予選 決勝 9月5日(土) プレアディーズ vs KBC

8月20日(木)決勝トーナメント準決勝 対ブルドッグ戦が行われました。この決勝トーナメントへ臨むまでの期間、プレアディーズは土・日を使い早朝から練習や山形の強豪チームとの練習試合を行い、努力を積み重ねてきました!!その成果が発揮され、今回の試合では攻守ともにナイスプレーの連続!!



登板した後藤投手・大城投手それぞれの持ち味を活かした投球で相手チームに点を許さず完封リレー。両投手に負けじと打線も爆発!!着々と点を重ね、結果7 - 0のコールド勝ちとなりました!!次はいよいよ決勝戦!!昨年は決勝戦まで進みながら惜しくも敗退。あの時の悔しさは選手全員忘れてはいないはず。チーム結成3年目のこの夏...今年こそは県大会に出るぞ!!と全員が強い意気込みで試合に臨むことでしょう!!



山形県大会への出場枠はたった1つ!!  
県予選上山地区大会決勝戦は9月5日(土) 朝5:30 プレイボールの予定です!!  
決勝戦では、選手1人ひとり強い気持ちで試合に臨み、県大会出場という新たなスタートラインに全員で立てるように頑張っていたいただきたいと思います!!

皆様の暖かい応援、宜しくお願いします!!

# ワンコインプログラム始めました!!

ご家族・お友達をご紹介ください!!!!

この度、昴では会員様以外の方でも参加できるワンコインプログラムを始めました。ご家族やお友達に、『メタボから脱出したい!!』『肩こりや腰痛を少しでも改善したい!!』『体力をつけたい!!』...という方はいませんか? そんな方がいらっしゃいましたら、ぜひ昴をご紹介ください!! 『フィットネスに通えるか不安...』『どんな雰囲気なんだろう...』と思っている方は、一度このワンコインプログラムに参加してみるといいかも!? その他、一日体験や見学も大歓迎!!!! またご入会された方にはステキな特典も 是非この機会にご家族やお友達と一緒にいらしてください



## ワンコインプログラム 受付中!! (料金500円)

プログラム名	時間
タオル体操	30分
スモールボール	30分
らくらく・Ex	30~40分
チャレンジ・ヨガ	30分

## ごんちゃんの『ワンポイントアドバイス』

暑さで運動がイヤになっていませんか?



原因はさまざま...

- ・暑さによって体も重い...
- ・エアコン(冷房)による、ダルさや関節痛
- ・夏の気温に痛みが和らぎ活動量が多くなって逆に痛みが出る
- ・発汗量が多いから大丈夫と思ってしまっている
- ・マンネリ化している etc...

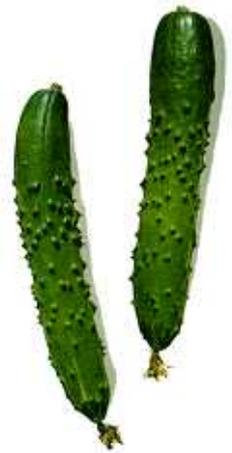
こんな方は...  
**要注意!!!!**

基本的には、暑くても寒くても生活リズムを変えないのが1番!! 1にも2にも『継続は力なり』  
自己判断は絶対にダメです!! まずはスタッフに相談を!!

一緒にイヤな気持ちを乗り切ろう!! もうすぐ涼しくなりますよ~!

# 食卓を彩る緑の野菜！ 『きゅうり』

夏の食卓にきゅうり料理が必ず1品でると言ってもいいほど、日本人の食卓には欠かせない食材!!きゅうりの栄養素の90%以上が水分で、わずかにビタミンやミネラルが含まれています。また、高い利尿効果があるイソクエルシトリンという成分を含んでいる為、むくみ取りの効果を持っています。その他、皮膚・粘膜・目の網膜を健康に保つ作用の他、風邪の予防、つまり免疫力を強化し細菌やウイルスから身体を守る働きがあります。さらにきゅうりの青臭さの成分である『ピラジン』は、血栓を予防し、脳梗塞・心筋梗塞などに効果があるといわれています。



## きゅうりの調理

生で食べる時は、板ずりといって、洗ってから塩をふり、まな板の上でゴリゴリと転がします。こうすることによって、とげが取れて、色も冴えて美味しさもアップします。加熱して食べる時は、さっと火を通します。きゅうりの頭部にはククルビタシンという苦味の元が含まれています。これは、水にも溶けず、熱にもとても強い為、苦味を取り除くには、頭部を少し切って食べましょう。

## 宮崎県の郷土料理!?

## きゅうりのキャベツ巻き

きゅうりが立派なおかずに変身！しょうがとの相性もよく、一年を通して食べ続けることが出来ます。少し時間がかかりますが、是非作ってみてはいかがでしょうか？



### 材料(4人分)

### キレイな緑

きゅうり	2本	キャベツ	4枚
しょうが	30g	にんじん	1本
塩	適量		

### 作り方

きゅうりは縦4等分に切る。

にんじん・しょうがは千切りにし、キャベツは熱湯にさっと通し、巻きやすいように芯をそぎ取っておき、切った野菜に塩をまぶす。

キャベツを広げ、きゅうり・水気を切ったにんじん・しょうがをのせて両端を折りたたみ強めに巻く。

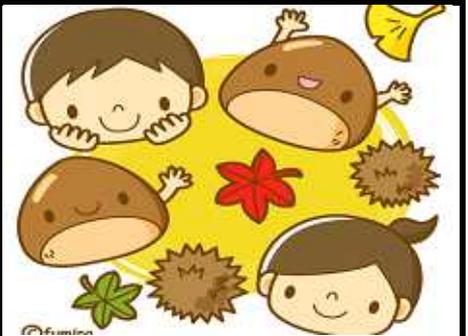
容器に を並べてラップをかけ、おもしろして1時間ほど置く。  
食べやすい大きさに切って完成

# 秋のイベント 芋煮会!! 今年もやります!!!!

今年も、メディカルフィットネス昴の恒例イベント!!芋煮会を行います!!  
 やっぱ秋といえば芋煮!!!!食べたく  
 なりますよね 昴のスタッフと一  
 緒に美味しい芋煮食べませんかあ♥  
 楽しいレクリエーションも予定して  
 おります!!



昨年のイベントの様子



日時・時間・場所等は詳しく決まり次第、掲示物・新聞でお知らせ致します!!  
 ぜひお友達も誘ってイベントに参加してください

## 《 9月の連休中の営業日のお知らせ 》

9月18日(土)	通常営業
9月19日(日)	<b>日・祝営業</b> 9:00 ~ 18:00 (最終受付17:00)
9月20日(月)	
9月21日(火)	
9月22日(水)	
9月23日(木)	
9月24日(金) ~	通常営業

営業時間等、お間違えのないようご確認の上、  
 連休中もたくさんのご利用お待ちしております。

### ~メンバーズシップ~

暑い日が続き、たくさん汗が出る季節になりました。最近マシン等の汗じみが目立つようです。全ての会員様が快適なトレーニングができるようにご自分が使用されたマシン等について汗はきちんとタオルで拭き取るようお願い致します。~スタッフ一同よりよい環境づくりに励みます~

### 編集者後記

今年の夏は、皆さんにとってどんな夏でしたか?今年、地震や豪雨による土砂災害があったり農作物にも影響が出てしまうなど不安が残る夏になってしまったのではないのでしょうか。やはり自然には逆らえないものです。被害に遭われた方々が元気である事を願っております。さて、『プレアディーズ』が2年連続で地区予選決勝に出場する事が決まりました!!しかし、決勝に出る事が目標ではないので今年はずっと優勝して県大会でまた戦ってほしいと思います!!  
 (S木)