

# ひまわり通信



平成29年3月1日発行 発行元：(株)ファイブM  
TEL：075-255-4401

## 「ウェルネス」

ファイブMの不変的概念が「ウェルネス」です。5つのMの1つに「MORE」があります。今より少しづつ良くなって頂きたい、技術や体力だけでなくメンタル面でも向上してほしい、そして幸福になってほしいと願っています。これはお子様からリハビリの方まで年齢問わず言えることです。今の自分の現状を知り、将来どうありたいか、そこへ行きつくには何を実践するか、このプロセスがとても重要なのです。そしてゴールがなく一生涯続けることが、ウェルネスの特長です。

心と身体は一体ですので、今自分がする事、考える事、感じる事、信じている事が全て、健康状態を左右すると認識すべきです。他人と競うのではなく、自分自身に問いかけることが必要です。そして自然とのふれ合いを大切に、仲間との関わりを大切にすることが、人生を楽しむ礎になると考えます。未来像を考え、より良くなる方法を見つけ、共にがんばりましょう。努力は必ず報われます。

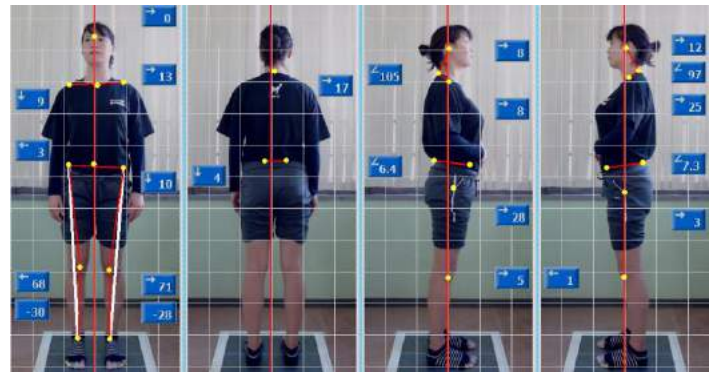
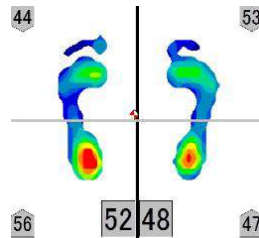
代表 森明子

**NEW**

## ファイブMに姿勢測定器が導入されました!!!!

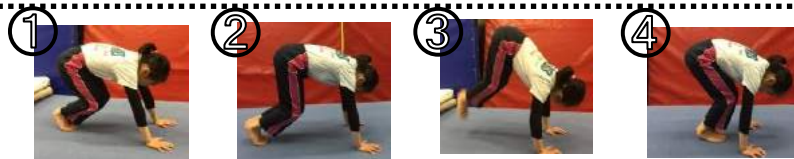
この姿勢測定器では、顔、首の傾き、肩の高さ、骨盤の前傾後傾・ねじれ、股関節の開き、X脚・O脚、足先の向き、土踏まずのアーチ、足指の状態、左右の重心バランスなど、みなさんの姿勢の状態を徹底解明する事ができます！(15~20分程度)

姿勢改善キャンペーン期間中に限り、  
現会員(大人、Jr、ちびっ子、優)540円  
一般1,080円で測定可能！(3月末まで)  
予約制となりますので、興味がある方は  
お気軽にスタッフまでお声かけ下さい！



### 5つポイントアドバイス

### 模倣(うさぎ連続)



こんな技につながるよ!

#### <やり方>

くま(四つん這い図①)の姿勢から、手を少し遠くに付き(図②)ジャンプします。(図③)ジャンプした足は手の近くに引き寄せます。(図④)これをリズムよく連続して行います。(慣れてきたら、ジャンプの時に膝を伸ばせる様にやってみて下さい)

#### <ポイント>

- a しっかり支持をして手の間を見ましょう!
- b 足(特に膝)を揃えて行いましょう!
- c リズムよく連続で行いましょう!

A 前転・後転の支持  
B 側転の支持  
上記の様に支持動作を行う技の基本となります。  
更に発展すると…  
マット：側転・倒立前転・転回・ロンダート・バク転  
鉄棒：支持スイング  
跳び箱：開脚跳び・閉脚跳び・転回

2/5(日)

## 雪遊び遠足~in箱館山~

## 日帰りスキー~in箱館山~

今年の雪遊び遠足は、滋賀県にある箱館山スキー場に行ってきました。当日の朝は雨が降っており、現地の天候も懸念されていましたが、遊び時間になると雨はすっかりやんでいました！たっぷり雪の中、今回はおぼけの登場に皆おおはしやぎ！(笑)怖がらずにおぼけ退治を楽しんでいましたね！今年は市内でも雪が降りましたが、こんなにいっぱい雪は初めての子ども達も多かったと思います。とても良い思い出になったのではないのでしょうか？ご参加頂いた皆様、ありがとうございました！

当日はあいにくの雨模様でしたが、子ども達の元気で吹き飛び雨はやんでくれました。行きのバスの中ではバスレクで子ども達のテンションは最高潮↑↑  
現地について練習を開始！初めてスキーをするお友達がほとんどだったので、まず板を履く練習→歩く練習と進み午前練習は終了。昼食の美味しいカレーを食べて午後練習開始！ちびっ子パークに移動して滑る練習をすると、ほんの1時間位で滑れるようになった子ども達もいました！！あっという間に帰りの時間。バスの中では行きと同様バスレクで大盛り上がり！！参加してくれた子ども達は「スキー、またしたい！」と言ってくれて、ファイブM初イベントは大成功に終わる事ができました(#`#)



NEW

# 失敗なしの1週間ダイエット **デトックスプラン7** 大好評！！

長年の研究結果から今年満を持して『デトックスプラン7』を発表させて頂きました。ご体験下さった皆様からは、「おやつを食べたいと思わなくなった」「便秘がスッキリ解消した」と嬉しいお声が！！その秘訣は、サプリメントで必要な栄養を補いながら、体内の毒素を排出する事で、腸内を掃除し腸内環境を改善することです。栄養をしっかりと摂る事で、食べたいと思う脳と胃腸のリセットが出来、“便秘・肌荒れ改善・免疫力アップ”が期待出来ます。1週間で健康的に平均1.5kg落とすダイエットです！中には1週間で3kgも痩せた方もいらっしゃいます。是非この機会にお試し下さい☆詳しくはスタッフ迄お尋ねください♪



## 新年会



一年の始めをお祝いする「新年会」が、2月5日（日）に京料理店“木乃婦”で開催されました。まず、木乃婦三代目高橋様より、「和食の魅力」をお話しいただきました。和食には、自然食材のうま味を活かし、味付けにも発酵食品が多く使われ、とても健康に良い食事であり、一食が約800～900カロリー（天丼一杯分程度）と非常に低いのです。さらに、和食には料理と食器の関係を楽しむ魅力もあると教えていただきました。

献立は、先付・造りから水物まで九品出していたいただき、どれも選ばれた食材に手を掛けた味付けで、とても美味しかったです。座席のあちらこちらでは、普段教室でお顔を会わず機会が少ない皆様のいろいろなお話が弾み、和やかな雰囲気でお食事を楽しむことができました。

## 「ジュニア筋トレ」コース案内



ジュニア筋トレコースは現在小学6年生～高校3年生、大人の会員様が多数お越しです。競技種目は陸上・サッカー・水泳・卓球・ゴルフ・野球・乗馬・ダンス・テニスなど。他にもバイオリン・体力作りの為という子ども達も参加しています。ちび

っこ器械体操スクールを終え、中学生になったら部活に入っがんばろうと思っている方にもおすすめ！姿勢を矯正したい、部活の成績を上げたい、プロになりたい、受験で勝つ体力を付けたいなど、様々な要望にお応えします！一度体験してみてください！

### ★ 股関節の筋トレ ★

- ① 腕立て伏せから、片足を横に出します。
- ② ひざを伸ばしたまま、足を浮かして5秒止まります。体重は出した足側にかかります。



※ 右足5秒×2回、左足5秒×2回、上がりにくい方の足を1回追加して筋力のバランスを整えます。

## お客様の声

富永 信男様

ウェルネスコース

背すじアップコース(土)



運命！のウェルネス体操と出会って2年が経ちます。頸椎症のリハビリと肉付き改善が目的でした。効果てきめん、入会して1年が経過する頃には魔法にかかったかのように良好な身体に変化していました。これはすごいと喜びと驚きでいっぱいでした。先日、息子とジョギングに出かけました。準備運動もそこそこにスタート。寒い日にもかかわらず徐々にスピードアップ、2kmほど走ったあたりで左足に痛みを感じました。肉離れでした。リハビリ再開。魔法が解けました...

人間万事塞翁が馬。健康管理は、焦らず慌てずいきたいものです。

## おすすめ商品

いよいよ4月から新学年ですね。新しい環境に慣れるまでは心にも身体にもストレスがかかります。

そこで、健康な心と身体を作る為のおすすめ商品をご紹介します。

添加物を使っていない白だしやもろみ酢・サラダ酢・海苔ドレッシング

など、毎日使う調味料にも気を使っていきたいものです。

また、自家製マヨネーズの作り方などが載っている、森先生3冊目の著書『理想の和食』もおすすめです。心と身体を健康にして、前向きに元気に楽しく新しい1年を過ごしましょう。



「ひまわり通信を見た！」  
一言で、特別価格でご用意！！



ファイブ M ブログ・Facebook ご案内



各イベント情報等、随時更新しております。是非チェックしてみてください！写真だけでなく、動画も見られます。ホームページにバナーが設置されておりますので、ご利用ください。