

ひまわり通信



2017年 7月号 平成29年7月1日発行 発行元：(株)ファイブM
TEL：075-255-4401

「感謝」

対義語は、「当たり前」です。この世に生命を享け、愛情たっぷり育てて頂き、仕事を通じてスポーツを通じて他人に粘り強さ、忍耐力、素直さ、誠実さ、努力の大切さを身をもって教え、育成して頂いた事、これは奇跡に近い事なのです。そして自分の子どもを持った人はさらに教育する事を通じて愛の深さを体験します。「ありがとう」は奇跡の言葉です。親しい中にも礼儀あり、出会った奇跡に感謝し言葉に出して伝えていきましょう。

親が偉いのではなく、上司が偉いのではなく、我が子との関係性が持てた事に感謝、上司と部下の関係性になれた事に感謝です。

皆様と出逢えた事に「ありがとう」、我社は「ありがとう経営」を今後も遂行して参ります。

代表 森明子



スタッフ紹介



経谷 玲(つねたに りょう)

担当：受付

趣味・特技：卓球

休日の過ごし方：お花、ペン習字、卓球、その他スポーツ

一言：何事も思い通りにならないのが当たり前、只そこで止まらず少しずつ続けることが大事です。遠回りこそ目標への最短の近道。焦らずにいきましょう。



西村 美香(にしむら みか)

担当：大人

趣味・特技：スキー、卓球、ゴルフ、

おばあちゃんの手作品を作る(梅干し、梅酒、みそ等)

休日の過ごし方：何も無い時は寝だめします

一言：まだまだわからない事ばかりですが、早くお役に立てるように頑張りたいと思いますのでよろしくお願いします。



小出 勇輝(こいで ゆうき)

担当：ちびっこ

趣味・特技：陸上競技、跳躍種目

休日の過ごし方：温泉につかる

一言：百折不撓。何度でも挑戦し諦めず努力する気持ちを大事にしています！



川口 里帆(かわぐち りほ)

担当：ちびっこ

趣味・特技：バレーボール

休日の過ごし方：買い物、寝る

一言：入社してまだ数ヶ月ですが、笑顔をたやさず元気に頑張ります！よろしくお願いします。



春のアウトドア遠足 5/14(日)

今年のちびっこ春遠足は、滋賀県にある矢橋帰帆島公園に行ってきました！お天気は快晴！夏を思わせる非常に暑い気温の中、色んな形の自転車に乗ったり、巨大ジャングルジムや長～い滑り台、公園には無い様々な遊具で思い切り遊びました！子ども達にとって、とても楽しい1日になったのではないのでしょうか？ご参加して下さいました皆様ありがとうございます！



各記事のQRコードを読み取ると詳細をご覧頂けます。



大人コース

エントリー期間

7/31迄

陽活若返り月間

キャンペーン

体操と腸内テトックスで身体年齢を若返らせましょう！



参加方法

- ①参加費500円でエントリー
- ②体組成計にて体年齢を測定
- ③1ヶ月後再度計測。②と比較



さらに！若返りランキング(若返った年齢幅が大きい方)で1位、2位、3位の方には、賞金GETのチャンス！！

＜セミナーのお知らせ＞

若返りセミナー第二弾！！

7/9(日)11:00～13:00

森先生のお弁当付き♪ 講習料¥3,240

先着20名様限り

☆夏バテ解消にオススメ☆

『快身ストレッチコース』

手の指、足先まで全身の関節約265個を出来るだけ動かし、**可動域を広げることが目的**です。

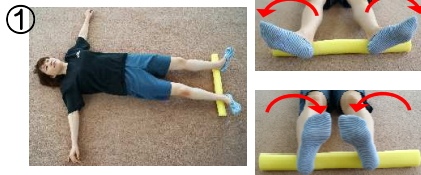
終わった後は、ポカポカ血液循環が良くなり気分爽快です。**夏バテ、体がだるい時におススメ**です。

脱力状態で体全体をゆすったり寝返ったりするエクササイズ。是非、一度味わってみて下さい。

お家で簡単脱力にLet's ストライ!

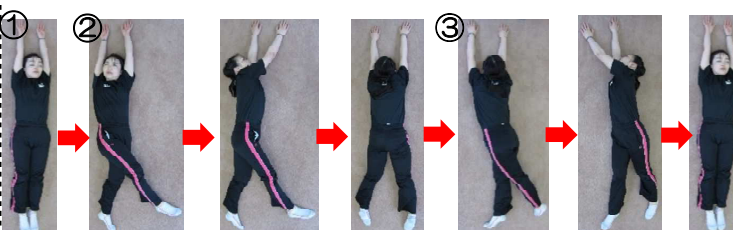
【脚の脱力】

- ①寝転んだ状態で、足が少し浮くようにバスタオルを丸めて両足を乗せる。
- ②両足を左右に振る。



【全身の脱力】

- ①仰向けにバンザイの状態に寝る。
- ②片足を反対側にクロスし、下半身から順に転がる。
※この時、ひざが曲がらないようにユックリ行って下さい。
- ③戻る時も、足から順にユックリ戻っていきましょう!



家庭で夏野菜を育てよう♪(トマト編)

【用意する】・大型のプランター(直径30cm以上)・支柱(180cm)もの
・野菜の土(培養土入り)・鉢底の石(ネットに入れる)

①ホームセンター等で苗を用意する。(接木苗が丈夫です!)

根を傷めないように植付けする。

家庭で作ると
特別に美味しいよ!

②成長してくると枝の生え際にわき芽が出る。**わき芽は全て摘み取り1本立ちに育てる。**

③支柱に**ひもで8の字状**にしばりつける。

④土が乾いたら水やりをする。(やりすぎないように!)

⑤半月に一回程度追肥をする。(液肥で充分)

⑥開花後約30日程で結実する。

真っ赤になってから収穫しよう!

今の時期なら秋トマトがオススメですので、
お子様と一緒にチャレンジしてみてください☆



簡単!「夏野菜たっぷりおかずレシピ」

夏野菜には水分が多く含まれています。直焼きすることで、水分が抜け、甘みが増します。色々な野菜で試してみてください。

①直焼き

夏野菜を5mm~2cmの厚さに切り、塩こしょうをし、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。好みで醤油をまわしかける。

※野菜を焼くときは、火の通りにくいものから順に入れて下さい。

※カボチャやゴーヤ、唐辛子、ピーマン等はワタや種ごと使して下さい。

トマトとアスパラ

②卵焼き(写真)

①の直焼きした野菜に溶き卵を流し入れ、固めに焼きあげる。



③味噌汁

①の野菜を器に入れ、湯で溶いた味噌汁をかけ、削りがつくと薬味をのせる。

ゴーヤとコーン

選手コース

大会結果をご紹介します!!

(第43回ジュニア体操西宮大会)

男子初級A 大槻光輝(小4) 個人総合11位・跳び箱3位 写真右
女子初級A 土手下星空(小4) 個人総合6位・段違い平行棒2位 写真左



(京都府高等学校総合体育大会)

望月 花音(高1) 個人総合優勝・跳馬優勝・段違い平行棒優勝・平均台2位・床優勝

(国体京都府予選会)

森村 奈々子(中3) 個人総合7位(京都府代表候補)



夏の試合に向けて、猛練習中!! 日頃の練習の成果を発揮出来るよう、頑張ります♪

ジュニア体幹トレーニングに新コース!

中学生~高校生向けのスポーツ上達・姿勢改善のためのジュニア体幹トレーニングコース。火曜日20:05~21:00に新しいコースがスタートしました! 月・水・金のトレーニングクラスではキレイな姿勢で安定して「止まれる」体幹力向上を目指しています。一方、火曜日は正しく効率的に「動かせる」カラダづくりを目指しています! 一流のスポーツ選手の動きはみなさん美しいですね。ジュニアコースで美しく・力強く・自由に動かせる能力を手に入れませんか?

★★会員様の3カ月の変化★★



その他、会員様の変化やレッスン風景をご紹介します!



ブリッジでアーチの弧が美しく大きく!!

夏の贈り物のご案内

大切な人に贈る、ちょっとしたご褒美に、健康で美味しく幸せな時間。

販売期間: 2017年6月19日~2017年7月30日

贈答用として、ふりかけがバージョンアップしました!

プラス、夏にピッタリな塩トマトドレソースや焼海苔ドレッシングも入ったお得なセットです! 是非、一度お試し下さい!



3本セット(¥2,430)と4本セット(¥3,240)があります! 詳しくは、館内ポスターもしくはチラシをご覧ください☆

