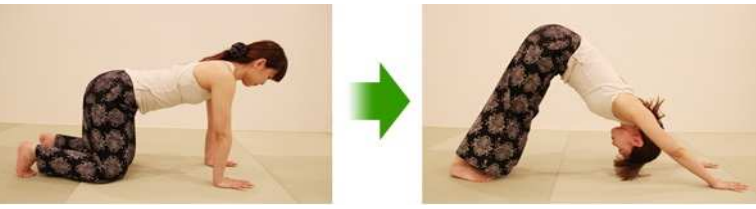


～昨年から続けてました!!～

徐々に気温も上がり暖かくなってきましたね。皆さん季節の変わり目で体調を崩していませんか？今回はMの最近おすすめヨガポーズ“ダウンドック”を紹介します。私はこのポーズが苦手ですが、全身をゆったりと伸ばせて気持ちいいのでおすすめです。

①四つん這いになり、手のひらを肩幅にします。足は腰幅に開きつま先を立てましょう②息を吐くと同時に床を押して、お尻を高く持ち上げます③腰を後ろへ引き、上半身をストレッチします。お尻・手・足で三角形を作るように意識しましょう④ゆっくり呼吸を繰り返します(5呼吸位)⑤息を吸いながら膝をゆっくり床に下ろし四つん這いに戻り、吐きながら呼吸を整えます。このポーズには、お腹・お尻・ふくらはぎの引き締めや、肩凝り・背骨の歪みに効果があります。体が硬くて前屈もできなかったMですが、ヨガを始めて数か月、今はやっと人並みに床に手が届くようになりました！ヨガはお家でも畳1畳のスペースさえあれば気軽にできるのでぜひ皆さんもヨガでからだをゆったりと伸ばして毎日の疲れをほどいてみませんか。(M)



～チョコでほわいとでえ～

毎年の事ですが、どれだけかと呆れるほど深々と雪が降り積もる1月から、もうやめてくれと心が折れながらも雪かきに精を出す2月を経て、ようやく雪解けが進み九死に一生を得たような気持ちになる3月までは、いつも以上に体を動かす事が少なく室内にこもりがちになりますよね？そして、体内にため込んだ脂肪も燃焼されることなく気がつけば3～5kgは太ってしまいますよね？1月～3月は「行く」「逃げる」「去る」などと言いますが、プラス「太る」と言っても良いかも知れません。それに追い撃ちをかけるようですが、先月のバレンタインデーに親戚からチョコレートのラスクを頂きました。寒さの厳しい時期には甘いモノが欲しくなる(H)は、「太る」ことなど一瞬にして忘れ去り遠慮なく頂きました。これがまた美味で今まで食べたことのない味わいに強く感動してしまいました。このスイーツを皆様方にも是非と思い今回ご紹介いたします。それは愛知県にある本間製パン株式会社に製造販売している「HONMA RUSK」という名のサクサクの香ばしいラスクにチョコレートをつっぷり染みこませた一品。スイーツマニアの方ならご存知と思いますが、調べてみると大人気商品で楽天ランキングのスイーツ部門で1位に輝き、楽天総合ランキングでも2位になった実力。また、2011年～2012年に2年連続でモンドセレクション銀賞を受賞しており、全国ネットの某人気情報番組でも取り上げられたほど。冷凍庫で冷やして頂くのが通の食し方みたいですが、常温で頂いても美味しいです。ご購入方法はホームページからのネット購入もしくは楽天からの通販でゲットできます。10月～4月までの季節限定商品ですのでご注意ください。各種お祝い事や催事、ホワイトデーの贈り物にいかがでしょうか？(H)



3月号

(第86号)

平成27年3月2日(月)
発行元: 株式会社 森忠
札幌市白石区
北郷3-2-1-3
TEL011-876-1133
FAX011-876-1144
<http://www.morichu.jp/>

～CM放送決定!!～

今年の冬はどうでしたか？F的には雪が少なかったのではと感じています。さて、今回紹介するのはトラスコ製品で大人気ヒット商品の台車『こわまり君』です。それがなんとCM放送が決定しました!放送期間は3月1日から3月14日の約2週間です。フジテレビ、TBS系列で放送されるそうです。是非皆さんチェックしてみてください。



商品の特徴として、コンパクトで軽量、折たたみが可能ということでおりたたんだ時の幅が125mmなのでコンパクトカーに入れても大丈夫。やはり現場にボルトやナットを運ぶのは大変ですね？なんといっても重いです。そんな時車の中へ入れておけば安心!! 荷加重は100KgまでOK!!是非、一台手に入れて見てはいかがでしょうか??お見積りなどは森忠まで宜しくお願いします。(F)

～痩せたいんです。やせたいんです。～

(I)の人生、思い返せば激太りとダイエットの繰り返しでした。始まりは高校に入り小学校からずっと続けていたバスケを早々にやめ、地獄のような練習の日々から一転まったく動かなくなったのに食べる量は変わらずあつという間に20kg太り、大学では友人と運動は疲れるので自宅で真夏にストーブを焚きサウナスーツを着てダイエットしてみたり、1日1食ダイエットといいかにも不健康な方法により15kg落としたと思えば、社会人になり上がったりがつたりを繰り返し現在15kgの増加に至ります。そんなにも昨年30代になり、歳を重ねると体重を落とすづらくなると聞きますし、ここで痩せないでずっと太ったままの人生になってしまいそうなので、『今年こそは』ダイエットを成功させたいと思います!!予定では今年の初めよりダイエットを開始し、スタートダッシュを決め数kg痩せているはずでしたが、年末年始の暴飲暴食に始まり現在数kg増と若干予定が狂っていますが、新年を迎える際は10kg減を成し遂げたいと思います(I)

