

『ここだけの話』

2017/12 Vol.21 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・あつという間の1年…



ついに12月になりました。一年はあつという間ですね^_^;

しかし今月はやることだらけで簡単には終わらせてくれません。

私事で言うとメインのお仕事である施術を沢山して、ホームページを作成し、税理士さんに提出する書類や店内でこなす雑務を片づけ、大掃除をし、来年のニュースレターを書く。

そして忘年会と称した飲みまくりの会があります。

今から「うわあ〜」って叫びたくなります(><)

でもこれをやらなければ今年は終わりません。

皆さんはいかがでしょう？

意外と仕事は忙しくないけど飲み会は毎日だよ。とか

飲み会はないけど毎日残業残業で目が回りそうって方もいそうですね。

泣いても笑っても後残り1ヵ月を切りました。

悔いを残さないように過ごしましょうね(^_-)-☆

さて、先日ご来院の患者さんとこんな話をしました。

(患者さん) この前高校1年生になった子供が急に京都に行っていて言ってきたんだよ〜。

それも一人で行って嫁の実家に泊ったんだよ。

(私) え〜高校1年生で一人で京都まで行ったのですね。

(患者さん) でもさ、実は最近まで洋服に全く興味がなくて母親が買ってきたのを着ている位だったのに急に洋服にこだわったり、ずっと家で髪の毛切つてた子なのに急に美容院に行くってさ〜。

(私) もしかしてそれって彼女が出来たんじゃないですか？ =^_^=

(患者さん) やっぱりそうかな？ でもそれについては子供も何にも言っていないから突っ込んで聞いてないんだよね〜。って言われていました。

その男の子、中学2年の頃からお店にもちよこちよこ来られているから私も知っているのです。

でもその子が中学生の頃に学校で可愛い子はいるのって聞いたなら全然これっぽっちもないって言っていたのに、何となくお相手は同じ中学の子みたいなのです(*^。^*)卒業してからその子の魅力に気がついたのかな？！まさにこれぞ青春ってやつですね〜！！もしかしらその子はまだ親にはバレてないって思ってるかも知れないけど大人は分かっちゃうものですね！！

お父さんに子供が今度来たら話を聞いてみて下さいって言われたので、今度来たら色々聞いてちょうwww。

良いクリスマスになると良いね〜♪♪『Merry Christmas ♪ ♪ ♪』

・基礎代謝を高めよう

あー寒い寒いこの時期になると寒くて外に出るのが本当に億劫になる…。そうだなそんな季節は家でゆっくり過ごそう……。

って考えているあなた危険です！！！！

週末のお休みにずっと家でダラダラと過ごしていると筋肉量が落ちてしまいます。それも有り週明けに仕事に行くとき週末しっかりと休んだのに何だか体が重い…となります。大体1日動かず家で過ごしていると0.5%程度筋力が低下すると言われています。

その為、週末のお休みにずっとゴロゴロとお家で過ごしていると危険なのです。

そして筋肉量が落ちると基礎代謝も下がります。



基礎代謝が下がると脂肪を燃焼出来ずにだんだんとぶくぶくし始め体重が増えていってしまいます…。筋肉は基礎代謝の 20%を占めますので筋肉量の低下 = 基礎代謝の低下に繋がっていきます。忘年会シーズンのこの時期にいつも以上に飲んで食べて大量のカロリーを取り、いつも以上に動かない…。本当にこれだけは一番やってはいけません。飲んだ次の日は少しカロリー摂取を抑え、ひと駅かふた駅歩いて帰る検討をしてみてください！

しかし、逆にこの時期摂取を控えて動く量を増やしたあなたは来年理想とする体型に近づけると思います。元々冬は寒いから体温を上げなきゃと体の基礎代謝は上がっていきます。

意外と夏の方が基礎代謝は下がります。夏の方が痩せるイメージがあるのは暑くていつもより食べれない…。汗で体の水分が少なくなる為体重自体はそんなに増えない…。だからそんな感じがするだけです。この冬を味方につけたら本当に痩せていきます。

さあ、今こそ体を理想な体を手に入れましょう♪

ちなみにうちのあの子はかなり理想な体です(*^。^*)

食事にはあまり興味が無いにお散歩などの運動は大好き。毛むくじゃらで必要なさそうだけど寒がりなので、お散歩に出かけるときは一応ダウンジャケットを着ます…。ちょっと可愛いでしょ(^_-)-☆年明けに締まった体になるようにこの 12 月を気を付けて過ごしてみてくださいね♪

・皆さん見えますか？

実に面白い…！！！！

本当にこの言葉が当てはまります。

日曜日の 21 時からやっている『陸王』。皆さん見えますか？

埼玉県行田市ににある老舗の足袋屋さんのお話です。見ていない方の為にあらすじを少しだけ…。

足袋一本で 100 年続いている老舗の足袋業者さん。このご時世足袋の売上はどんどん衰退の一途を辿っており、昔からの取引先の百貨店からも売り場の面積を狭められ、ますます経営の危機に陥ってしまっています。その経営危機を何とか打開しようと試みるのは役所広司さん演じる 4 代目社長の宮沢紘一。このままでは会社は後数年しか…と悩んでいる所、良くしてくれる銀行の担当から新規事業を打診されマラソンシューズの開発に取り掛かります。その頃ケガに悩むマラソン選手、竹内涼真演じる茂木裕人。

宮沢社長はその茂木選手に何とか新しいケガのしないシューズを作り、茂木選手に履いて欲しいと願いシューズ開発に取り掛かります。

しかし、銀行の融資担当者が変わり融資を渋る新たな担当者。そして元々茂木選手をサポートしていた大手のランニングシューズのライバル会社が目の前に大きな壁として立ちはだかります。

会社のシンボルは前にしか進まず退かないトンボのマークの勝ち虫。

今後この老舗の足袋業者に会社に輝かしい未来はあるのか？！さあ皆さんこの後も展開に乞うご期待！！

いかがでしょうか…？少しは興味を持って頂いたでしょうか？！

こんなに私が宣伝した所で私には何も見返りはありません(笑)が、是非このドラマを観ていただきたいのです。会社を舞台としたヒューマンドラマ。

辛い目にあっても前に突き進んでいく姿は最高ですね！！私も常に明るく前を向いて更に頑張っていこうと思います(*^_^*)

・編集後記

好き勝手書いているニュースレターも今年もこれで最終号となりました。何となくカッコ良さそうに始めたこのニュースレターも今度で 2 度目のお正月を迎えます。これからも皆さまになかなか面白いよ！！って言って頂けるようにネタ探しに奔走し書き下ろしていこうと思います。

上手い下手は別として結構文章書くのは好きなのかも…^_^;と思う事があります。

もっともっと上手く書けるように色々な本を読んで研究したいと思います！

さて、今年もあと少しで終わっちゃいます。何とか今年も無事に年を越せそうでホッと胸を撫で下ろしております(笑)。

それもこれも色々なお店がある中、皆さまがこの浦安駅前整体院をご最良にして頂いている冥利に尽きます。

これからもしっかりと施術をさせて頂き、好意にして頂ける様にしっかりとお店づくりをしていきたいと思っております。

来年もそしてその先もずっと(笑)浦安駅前整体院を宜しくお願い致します<(_ _)>