

『ここだけの話』

2018/5 Vol.26 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

・陽気が良い季節ですね♪

やっと花粉も
終わりました♪

FROM



西念純一

5月と言えば待ちに待ったゴールデンウィークの到来です！！

今年は前半の3日と後半の4日に分かれていますので、遠出はなかなか難しいかもしれませんね…
都内でゆっくりお買い物や普段ゆっくりと出来ない衣替え等をされる方もいるそうです。

はたまた、海外旅行へ出発する方もちらほら…。

皆さんこのゴールデンウィークを楽しむようですね (*^_^*)

さて、今年の浦安駅前整体院では3日と4日の2日間お休みを頂きます。

え？！何をするのかって？？

聞いちゃいましたね (^_^) v

実は、3日の木曜日に葛西臨海公園でBBQをする予定です！

(がしかし、天気予報は雨…(T_T)。急遽4月30日に変更しちゃいました。)

BBQの大分久々に道具も何も持っていませんので、BBQグリルからタープなど色々道具を揃え
ちゃいました♪これでいつでもBBQしたい放題ですね。

元々キャンプ指導員などの資格を昔取った事があって外で楽しむことは基本的に好きなのです。

そしてBBQだけでなくシーバス釣りもやるかもしれないので、先日糸も新しい物に替えて少しだけ

ルアーも購入しました。これで完全にアウトドア派ですね！！これからもっとアウトドアをガンガン行っちゃいますよ～～！！

っと思いきや週に1回のお休みだとなかなか難しいですね…。たまに近場でタープ張ってBBQに励んでいきたいと思えます(^_^;))

皆さま、どこかでタープ張ってBBQしている姿を見かけたらお気軽に声をかけて下さいね～♪

・はしか（麻疹）に注意！！

沖縄で『はしか』が大流行しているニュースをここ最近良く見ます。

ゴールデンウィークを始め、陽気が良くなるこの季節皆さん（私もですが…）お出かけします。

そんな時に『はしか』に感染した方と接触…。もしかしたらそんな事があるかもしれません。

そもそも『はしか』とは…？

麻疹ウイルスによって起こる感染症で、高熱や全身の発疹が出ます。

免疫を持っていない方が感染するとほぼ100%発症する恐ろしい感染症です。肺炎や脳炎などの合併症を引き起こす事があり、重症化の恐れがある
と言われます。また、妊婦さん等が発症すると流産の危険性もあります。

『はしか』は感染力が強い為、空気感染や飛沫感染など感染経路も多様で、手洗いうがいやマスクをしても防ぐのは難しいそうです。

しかし、ワクチンを2回接種していれば殆ど免疫はついております。

因みに昭和52年よりも前に産まれた方は定期接種は行われていません。そして、昭和53年から平成2年の産まれの方は定期接種が1回の世代
な為、免疫が付いていない可能性があるそう。

私はギリギリ定期接種が1回の世代なので、全く接種を行っていないよりはよいですが、免疫が低い可能性が大です (> <)

今すぐ沖縄に旅行に行く予定はないけれど、本州で蔓延した時にヤバイ…ってならない様に予防接種しておいた方が良いかもしれませんね…。

あーウイルスって怖い…。気をつけようがありませんが、気をつけられる所は気を付けていきましょう！！



・『ロイヤルサルート』

『ロイヤルサルート』

ここ最近で飲んだウイスキーの中で一番美味しかったものです。

先日、浦安にあるとあるバーに行った時の事でした。

2軒目という事も少しホロ酔いでそのバーに向かいました。

とりあえず、先日教えてもらってお気に入りになった「ダルモア」のロックから注文し、飲んだ瞬間「これ、やっぱり美味しい」と思いながら駆け付けて2杯ロックで飲みました。

やっぱりウイスキーは美味しい…と一人で痛感しながらしばらくウイスキーの美味しさに惹かれながら話に花を咲かせているとバーのマスターがいきなりお隣の方にじゃーここに行けばいいじゃないと私を指名してきました。

何の話をしているのかと思っていたらどうやら体が辛くなったようで、整体院に行けばいいんじゃないという事でした。

それから少し自己紹介を軽くして隣の方と話していたら、バーカウンターの上にハクション大魔王に出てくるような壺（酔っ払っている私が思ったイメージです）が置いてありました。

それが、『ロイヤルサルート』です。

『ロイヤルサルート』は1953年、現英国女王エリザベス2世の戴冠式を記念して造られた、21年熟成以上の原酒だけをブレンドした最高級クラスのブレンドスコッチです。3色カラーがあり、エリザベス2世の王冠の宝石の数々を象徴していると言われます。

その輝かしい『ロイヤルサルート』をいきなり…飲む？！と言ってくれました。

今日それもその場であった初対面の知らない人にそんな高級なウイスキーを普通飲むなど言える人はただものではありません。。。

もちろん有難く頂きましたけどね(^_-)☆

酔っ払っていたのですが、それでもあの美味しさは引き立っておりまして！！

あーまた幻の『ロイヤルサルート』飲みたい…。

因みにこのウイスキーそのバーでボトルキープすると27000円だそうです(T_T)

そして『ロイヤルサルート』はとある航空会社のファーストクラスでしかお出ししていないそうです。

やっぱり良いお酒は違いますね！！

また何かの機会に飲んでみたいです♪

・編集後記

4月が終わり今年も残す所あと2/3となりました(笑)。本当に月日が流れていくのは早いですね。

さて、約1/3が終わった所なので私の成績を発表したいと思います。

体重はちょうど4kg減。ランニングは週に2~3回で30分~40分で走れる距離で行っております。

(最近は朝の眠さを耐えるのが少しづつくなっているものの走り始めると気持ち良い事と走るとやっぱり体が締まってくるので何とか首の皮一枚で繋がっております。) 加圧トレーニングは週に1~2回程度。下半身はランニングをメインで行っているため上半身から体幹部を行っております。

食事は以前から行っていたまずは野菜とスープから取り、お肉やお魚等のタンパク質類を食べ、最後に少なめの納豆ごはんまで修了しております。

そして最近頑張っているのが、お菓子を食べない事…。

特にポテトチップスなどを食べない様に気を付けております。

そんなこんなでようやく4kgが落ちてきました。

本当は朝8時に起きれば間に合うけど頑張って6時に起きてます。

その日の朝はプロテインと卵を食べて炭水化物はカットしております。

結構頑張っていると思いませんか？！さあここで皆さんも本気になりましょう♪やって出来ない事はない！！一人でやっているとと思うから続かない。だったら皆さんで共有していけば良いのです(*へ。へ*)今年はいつもと違う引き締まった体の夏が来るのが楽しみです♪