



みんなで **素敵な女性を**  
目指しましょう!

年の瀬も押し迫った12月中旬、「Hi-Body日向店から、入社1ヶ月ピカピカ☆の子が研修にきました研修では、皆さまに声をかけて頂いたり、とてもお世話になりました。ありがとうございます♡

日向店は、宮崎県日向駅の真ん前にあるOPENして3年目の店舗です。

長崎と宮崎、離れた所にあります。日向店会員の方も永昌東町店の方も、『素敵な女性になりたい♡』と、いう思いは同じ様ですヨ。

もしかしたら、万国共通の思い?!なんて、考えているのですが、Hi-Bodyは平成26年も『素敵な女性♡』を目指して頑張っていきます。

いやっ、皆さんと一緒に『素敵な女性♡』を目指しますので宜しくお願いします。



イベント & お知らせ

チャレンジイベント ♡勉強はかなり! 2014 START!! 1月~12月

新年明けたら、すぐにスタートしますよ~  
今度は、どうなるのか?はお楽しみに!(^^)!  
また、楽しみながら運動していきたいですネ。

イベント ♡新春バスツアー

毎年恒例の新春ツアー。今年も行きます。  
\*1月30日(木)予定  
\*行き先は、もう少し待って下さいネ。  
\*詳しい内容は、決定後店内に掲示します。

新春企画 ♡スペシャルチケット販売 1月1日~31日まで販売

毎年、1月だけ販売するチケットです。  
利用できる有効期限は、2014年12月末です。  
ゆっくり使えますので、ぜひどうぞ。

\* Hi-Bodyチケット (一般の方用)  
600円 2,100円  
ご家族・お友達へのプレゼントにいかがですか??

\* アクアチケット (会員専用)  
300円 1,050円  
プールに行ってみよう...  
お試してみたい...という方に

やっぱり姿勢は大切!! 老け顔予防

寒いこの季節。ついつい、猫背になってしまっていることありませんか?  
猫背って、腰痛や膝痛にも悪影響ですが、それだけではないんですよ~



う~ん、確かに...と、思いますよね。Hi-Bodyで、運動を始めた方に多いのは、「顔周りがスッキリ♡」「なんか若く見えるようになった♡」という効果。運動中に姿勢を意識されているのでしょうか。

この冬、背中を丸めている余裕はないみたい...。キレイのためには『姿勢良く』を頑張っていかなないとですね(笑)

新春企画 ♡In-Body測定 キャンペーン 1月31日まで

くじを引いて、大吉→無料、中吉→50円、小吉→100円。  
食べ過ぎちゃった年末年始のBODYチェックと、新年の運試しにぜひ測定してみませんか?

変わります ♡1月からジョギングボードレッスンの日程変更



1月より、毎月20・21・22日に実施します。曜日に関係なく、この3日間の毎時30分にスタートです。  
お間違えないようにですね。  
\*日程は、毎月店内掲示とH·Woman'sにてご案内します。

変わります ♡目標&喜びの○○!!

天井には、たくさんの目標と喜びの♡がありますね。  
来年は、リンゴの木に皆さんの目標(熱い思い)と喜びの声(実)を实らせていきたいと思ひます。  
目標目指して、一緒に頑張っていきたいと思ひます!!  
年末には登場させる予定です。

今月の川柳 おもてなし 断りきれず ゆるボディ



今年初の「H・Women's」です。プチですが、リニューアルしています(^\_^;) 皆さんに「読みたい!」と思って頂ける情報誌を作っていくように顔晴っていきます。また、お付き合い下さいね。より良い情報誌にするために、ご意見・ご要望がありましたら、ぜひスタッフまで遠慮なくどうぞ♥

ちょっと遅いですが...

### 今年もよろしくお願いたします

2014年もハイボディは1月1日から元気にスタートすることができました。皆さまに元気良く通ってきて頂いている事に感謝しています。今年もスタッフ一同『楽しいハイボディ』になるよう頑張っていきます。どうぞ、一緒に『楽しいハイボディ☆』を作っていきましょう。



### 2014年 今年の1文字

優

挨拶がとび交う、笑顔が溢れる、譲り合う、そんなハイボディ私は大好きです。

ハイボディの受付に掲示しています。毎年、会員の原みゆき様にしたためて頂いているんですヨ。2011年から始めて、「凜」、「希」、「笑」、そして今年は「優」。昨年の「笑」は「笑っている顔のように見える」という声か。今年は、「優しい」感じになっていて、とても癒されます。ぜひ、ご覧になって下さいね。

### 二の腕ならぬ 二の尻

ショック!!

『二の尻』って何?! それは...本来ない所にあるお尻の肉。そう、パンツ(下着)からはみ出してしまうお尻の一部です。娘(11才)とお風呂に入ると、二の尻なんてない!! これが本当のお尻♥ じゃあ、私の二の尻はいつから出現?!したのだろう...思い出したくないけど、たぶん20代後半。筋トレは効果的。あと、背すじピツ!と歩く時の歩幅を大きく。よし、戻そう! せめて30代のお尻へ



### 旬の野菜 わんこん(蓮根)



ビタミン・ミネラルが豊富なれんこんには、ノドの痛みや咳に効果のあるタンニンが含まれています。独自の粘り気はムチンという成分。整腸、粘膜など美容と健康に良い成分です。よしつ、今日は、れんこん料理にしよう(笑)



### イベント & お知らせ

#### 継続はかない! 2014 スタート!

もうスタートされている方も多いようですが、今年もやりましょう!! 「出席カード」と「どこまで行けるかチャレンジマップ」。

12月まで

今年、3か月ごとに達成賞があります。

A.3か月間で15回利用 } AorBを達成すると  
B.3か月間、同じ曜日に利用 } プチプレゼント。

#### 喜びの木

真っ赤なリンゴを 実らせましょう!!

いっぱい



ただ今、140個位の『目標のリンゴ』が『真っ赤な喜びのリンゴ』に熟したいと夢見っています。「早く、熟したリンゴを見たい!」と思っているのは私だけでしょうか...ととっても楽しみです。顔晴れえ~!!



#### 効果を出すには測定あるのみ

私もですが、年末年始で体重が増えた...という方も多いようです。すると、測定したくないんですよ。「うんうん」でも、「それがいけない!」と反省しました。数字を目のあたりにしないと真剣に取り組まない自分に気づきました。

今年こそは効果を出す!!と意気込んでいる方、まずはIn-Body測定をしてみませんか?

\* 運試しの測定キャンペーン1月末までやってます。

#### 1月のジョギングボードレッスン

2月20日(木)・21日(金)・22日(土)  
毎時30分スタート!!で15分間レッスン

ジョギング J ボードで、普段何をしたらいいのかわからない...と、いう方、ぜひご参加下さいね。〇〇の部分に効く動き、脳トレになる動き、またちょっとダンスっぽい動き...などなど、スタッフと一緒に動きましょう。とにかく、楽しい☆ですヨ。



夕方、だんだん日が長くなっていくこの時期は気分も明るくなっている自分に気づきます。私だけ…？  
寝不足になったり、TVを見る時間が増えたソチオリンピックももうすぐ終わります。今回も、感動的な場面がありました。ポロツと涙が流れてしまい、「涙もろくなった…年のせい??」なんて考えたりして…(笑)

春を感じ、感動ももらった今、何か自分を変えようと思っています。それは、生活のスタイルもありますが、もちろん身体リメイク!(^^)! ぜひ、一緒にしましょう～! 身体のリメイク!!

ご存知ですか?

### 「ありがとう♡」の反対語

先日、会員の祐子さんに言われて、「知りません」と答えたものの、今まで考えた事もなかった…とドキッと気づきました。

答えは「**当たり前**」だそうです。

「ありがとう」は、漢字で「有り難う」です。「有ることが難しい」が語源なので、反対は「ある事が簡単、あって当然」ということを意味する「当たり前」になるそうです。

「お父さんが仕事に行く」、「お母さんがご飯を作る」、「子供が元気に学校へ行く」。もしできなくなったら…いつも家族が元気。当たり前ではないんですね。

いつも  
ありがとう

「代わりのない日常」にこそ「ありがとう」「感謝」。日頃、当たり前になって「感謝」を忘れてしまっていることがたくさんある事に気づかされました。あらためて言わせていただきます。

私の家族、「ありがとう!」、日頃お世話になっている皆さん、「ありがとうございます!!」

「オリンピックに出場していた日本選手。インタビューでは、感謝の言葉が多かったですね。さすが!!」



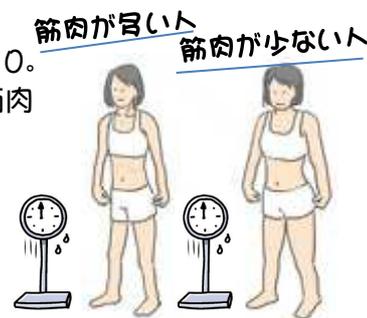
### 同じ体重でも見た目が違う

筋肉が多い人は少ない人より、引き締まって見えます。理由は、筋肉と脂肪では比重が違うというコトです。

筋肉→1.06 脂肪→0.94

なので、同じ重さでも脂肪の方が1割以上大きく見えるのです。

ちなみに、骨の比重は2.0。骨がしっかりしていて、筋肉量がある方は、体重は軽くなりにくいですが見た目はスリムで健康的です。



### 旬の野菜 キャベツ(甘藍)



胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を助けるビタミンUがたっぷり。

また、キャベツなどのアブラナ科の野菜は、肝臓の解毒機能を高めます。胃炎を改善して身体を内側から元気にしてくれます。

さあ、今日はキャベツを使おうつと(笑)



### イベント & お知らせ

#### 継続はわたり! 2014

12月まで

今年は「運動習慣をつけましょう」という大テーマを掲示しています。取り組みは、①3ヶ月で15回の運動。②どこまで行けるかチャレンジ。

①は3ヶ月毎の目標達成、②は1枚目のマップ達成時に、プチプレゼントがあります。ぜひぜひ、チャレンジしていきましょう!!

#### 3月のジョギングボードレッスン

3月20日(木)・21日(祝)・22日(土)  
毎時30分スタート!!で15分間レッスン  
普段と違う動きは若返りに効果的。ぜひ、どうぞ。

#### もうすぐ春です。薄着になる前に引き締めたい方、まずは測定から。

測定すると、イヤでも現実を目のあたりにします。それが、意識を変えて、行動を変えます。結果、数字が動くのでしょね。

#### 消費税増税に伴う会費改定について

今年4月より消費税率が5%から8%に引き上げられるのに伴い、4月分の月会費等の金額を増税分改定させていただきます。

何卒ご理解頂きますようお願い致します。

例: 月会費 3,600円 ⇒ 3,703円

年間管理費 1,260円 ⇒ 1,296円

詳しくは、お手紙を配布させて頂いています。ご確認をお願い致します。

今月の川柳 レジエントと まだまだ目指す 金と筋



暖くなったり、寒くなったり…と、気温差があるこの頃ですが、確実に春に向かっていくという楽しみがあります。心が軽くなる春☆そして、身体も軽くしたい春☆つてトコでしょうか(笑)

身体も…といえば、衣替えの季節。先日、「体が締まってきて洋服が合わなくなってきた」という、なんと羨ましい、いや失礼！なんと素晴らしい悩みをお聞きしました。答えは、『もったいないですが、ぜひ処分しましょう』私は、細身の服を取っていて「これを着るために、頑張る」を大いに応援します!! 大きい服は、欲しい方に譲るなどして、手元に置かないことをおススメします。

会員の皆さまからよく質問されるコト

### 運動はいつやる方がいいの？

「食事前」「食事後」、それぞれで良いところ、悪いところがありますので参考にされて下さい。

#### ■良いところ ○

- \* 食事前：血中の糖分が低いので、脂肪がエネルギーとして使われやすい。
- \* 食事後：運動時の代謝が良くなり運動脂肪の効果が高くなります。また、集中力が維持できます。



#### ■悪いところ ×

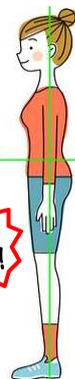
- \* 食事前：運動時の代謝が悪く、運動の質が落ち効果減↓ または、集中力の低下、めまい、貧血などが起きやすくなり、運動中の危険が高まります。
- \* 食事後：食後1時間あけないと消化不良を起こします。



『食前・食後を最低でも1時間あける』というコトを意識しましょう。忙しい女性は、『今行ける!』とタイミングで、良いですよ。買い物に出たついで…など運動を日常にうま〜く取り入れてみましょう。

### 3~4月は要注意!

3~4月は、新生活や新年度が始まり、仕事に新たに取り組んだり、お子さんの卒業、入学などで何かとバタバタ。また、忙しさで食生活が不規則になったりも…。気温や生活環境が大きく変わるこの時期、身体のバランスが乱れやすくなります。疲れは、姿勢を悪くして、ますます体調を崩す原因になります。忙しい時ほど、チョットした時に姿勢だけでもピツとしてみませんか? Hi-Bodyに来る事が1番の気分転換かな!(^^)!



おなかキョツ!

### 旬の野菜 たまねぎ(玉葱)



うまみ成分が豊富で、料理に欠かせない玉ねぎ。

疲労回復や脂肪の燃焼を促進する成分を含んでいます。さらに、強い抗酸化作用を持ち、免疫を整えてくれる成分も含まれています。玉葱は、映画だったら助演女優賞ですネ。

## イベント & お知らせ

### 継続はかない! 2014

12月まで

出席カードを使つてのチャレンジ。『3ヶ月で15回の運動』達成賞の締め切りは、4月10日(木)です。達成されている方は、出席カードをスタッフまで見せて下さいネ。達成賞のお渡しは、4月下旬を予定しています。お楽しみに~♡



### 4月のジョギングボードレッスン

4月20日(日)・21日(月)・22日(火)  
毎時30分スタート!!の15分間レッスン  
色々な動きを楽しみましょう(^o^)



今年もやります!

予告

### ミスHi-Body!! (3ヶ月チャレンジ)

毎年、たくさんの方が、この時期に頑張つて効果を実感されています。目標を持つたり、たくさんの方と取り組むことで相乗効果が表れるのでしょうか。エントリーは4月23日~です。詳しくは、4月中旬にお知らせします。



ロコモティブシンドロームをご存じですか?  
ロコモチェックしましょう

4月

「運動器症候群」といいます。最近、TVなどでも取り上げられているんですよ。皆さんは大丈夫のはず!! チェックしてみましょうネ。



今月の川柳

衣替え 一緒に捨てたい

邪魔な肉



暑い、寒いを繰り返していたこの頃でしたが、確実に夏に向かって暑くなっていますネ。先日のHi-Body店内では半袖でいたにも関わらず暑くて暑くて…。(でも、本当に暑くなったら、エアコンを入れますのでご安心下さいネ。)

さて、いよいよ薄着の季節。予想以上に周りの方は、自分のことを見てますよ～。ぜひ、堂々と薄着になって、ボディラインを披露しようじゃありませんか。

まずは、Hi-Bodyに来たら姿勢を良くする!! これだけで、5才若く見えます。カッコ良く!! カッコ良く!!ですネ♡

### 脳から若返りしましょう♡

常に好奇心をもち、新しい刺激を求めれば、年齢に関係なく神経細胞は増えていきます。

反対に、刺激のない生活を繰り返していたり、自ら脳を使う意欲がなければ、若い人でも脳の退化が始まってしまいます。

よく『脳トレ』と言いますが、決して特別な事ではありません。日々の生活の中で脳を活性化させる習慣をつけ脳を老けさせないようにしたいですネ。

★大切なことを6つ★

①新しいことへの**チャレンジ**を心がける  
運動、音読や書き写し、予定表を作る。

②日々の習慣をちよつと**チェンジ**  
料理の味付けを変える、いつもと違うお店に行く、ファッションやヘアスタイルを変える。

③**エンジョイ**する。♡ **自分へ**  
会話を楽しむ、家族以外と外食、ご褒美など。

④**リラックス**  
大いに笑い大いに泣く、入浴で疲れを流す、アロマなど香りで癒すなど。

⑤脳を**リセット**させる  
決まった時間に起きる、寝る前の読書など(24h)

⑥脳を動かすエネルギーを**チャージ**  
仕事を始める2時間前に朝食。  
食事はよく噛みゆつくりと。  
肉より魚と旬の野菜を食べる。

### ミスHi-Body 3ヶ月間チャレンジ

♡決意があつて始めたHi-Body。  
ぜひ、本気で取り組みましょう!!

左記に載せている『脳の若返り』で『①新しいことへの**チャレンジ**』が、できる良いきっかけです。  
「ミスHi-Bodyに**チャレンジ**する」という事は、慣れてしまっている運動や停滞期など、変化のない自分に刺激を与えることができます。

そして、チャレンジすることで、日々の習慣に変化が生まれます。  
チャレンジしている仲間がたくさんいるって

チェンジ!!



エントリーしま〜す

とても素敵な事。その中に自分自身も入って一緒に頑張っていきましょう。

まずは、エントリーですよ〜♡

### 旬の野菜 そらまめ(空豆)

たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂取でき栄養満点の野菜。また強い抗酸化を持ち、血液の流れを良くしたり生活習慣予防にも良いフラボノイドも含まれています。  
新石器時代から食べられていたという世界最古の農作物のひとつです。



### イベント & お知らせ

#### 🍎 継続はかなり! 2014

3月末締切分では、**年間イベント**  
達成された方の人数にビックリしました。  
沢山の方に取り組んで頂いて、とてもウレシイです♡ 4月から6月も頑張っていきましょう。

#### 🍎 紹介大キャンペーン! 5月末まで

- ◆ご紹介頂いた方には、オリジナルTシャツ+イオン商品券500円分
- ◆ご入会の方は、4月中に始めても、4月・5月で2,500円☆

超お得!

#### 🍎 ウエアバーゲン

♡5月19日(月)~21日(水)まで  
貴方に似合う一着を見つけてみませんか(^o^)  
新しいウエアで運動!! いかがですか〜  
テンションup↑↑で 運動効果もバッチリ!!(^^^)

#### 🍎 ジョギングボードレッスン

5月20日(火)・21日(水)・22日(木)  
毎時30分スタート!!の15分間レッスン  
色々な動きにチャレンジ! これも脳トレ(^o^)



今月の川柳 今年こそ本気(マジ)でやるわよ 3ヶ月!

ミスHi-Bodyも2か月目突入!!という事で、皆様の効果の程はいかがでしょうか？ 私は・・・と、言いますと、公開している通り、見事な一直線を描いております。でも、これも効果なんでしょうネ。チャレンジしていなければ、きっと増えていた体重ですから(笑) 毎日、お菓子の袋を目の前にして闘っている効果でしょうか... いいえ、自分自身と闘っているんです。

さて、毎年、中だるみするこの6月。ココを頑張っ、みんなで目標達成を目指しましょう!(^^)!

### 早食いは肥満のもと

昔から、「よく噛んで食べると肥満予防になる」と言われ、事実、よく噛んで食べる人のBMIは噛まない人に比べて低いというデータがあります。早食いは、脳の指令を待たずに食べるので、量が過剰になってしまいます。日頃から意識して「よく噛む」ことを習慣づけましょう。

思い直してみると、私はかなりの「早食い！」  
どれだけ食べても「満腹」を感じないはず... (o\_o)

よく噛んで食べる習慣を作るには、『よく噛まなければ、飲み込めない食べ物』を選ぶこともコツ。「豆腐」は水分90%。とても、柔らかいので1回噛むだけで飲みこめます。逆に、「煎餅」は水分5%。何度も噛まなければ飲みこめません。

私は、プリンやゼリーが大好きです。ケーキなど2個はペロリ! ケーキで満腹になるはずがない (v\_v)

食べ物が口にある時に、お茶などで流し込む食べ方をしないことも大切です。



噛む事で、脳をコントロール。これにチャレンジしてみてもいかがですか？

早速、昨日から始めてみましたが、すっごく意識しないと噛む回数を増やせません。意外と難しい(+\_+)でも、「食べた!」と、いう満足感がありましたヨ (o\_o)

1030回!!



### 噛む回数を比較しましょう!!

♥よく噛んで、食べ過ぎ防止。ぜひ、参考にしてみてください。



そば  
15回



フランスパン  
108回



人参グロッセ  
51回



人参スティック  
100回



ハンバーグ  
36回



ポークソテー  
66回



大福  
27回



せんべい  
162回

### 旬の野菜 トマト(蕃茄・唐柿)

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、ビタミンやミネラルが豊富です。さらに、注目されている赤い色素、「リコピン」は生活習慣病の原因となる活性酸素を除去し、身体をいつも若々しく保ってくれます。



### イベント & お知らせ

#### 目標はかなり! 2014

今年目標『運動習慣をつけましょう!』に取り組んで頂いていますが、皆さん、とても頑張られてますネ。さて、「3ヶ月で15回の運動」の、4~6月分の達成賞の受付を始めます。

■受付 6月1日(日)~7月10日(木)  
■達成賞お渡し 7月下旬 ※7月在籍が条件となります。  
\*今回は、紫色のマグカップです。  
白色をお持ちの方、ぜひ4色揃えましょ。うネ。今回、初めての方、店内にカップを展示していますので、ご覧下さい。



#### 年間イベント

#### 3ヶ月チャレンジ!!③ (ひね作り)

♥6月1日(日)~30日(月)まで  
6月は、くびれたウエスト作りチャレンジ。意識を変えて、行動を変えて、くびれを作りましょう!!

#### ジョギングボードレッスン

6月20日(金)・21日(土)・22日(日)  
毎時30分スタート!!の15分間レッスン  
スタッフの動きをマネして動くだけ。ですが... 脳トレ効果、筋トレ効果、リズム感、姿勢作り。それに、何より楽しい!! 15分間があつと言う間です。ぜひ、身体へ刺激を☆



今月の川柳  
中だるみ  
しないてココと  
乗り切るよ!

「3ヶ月もチャレンジい〜!!」と、長いように感じましたが、残すところミスHi-Bodyもあと1ヶ月。皆さん、調子はいかがですか？私は、まだまだ現状維持です。会員の皆さまの中には、3kg落ちた★体脂肪が4kg減った★と、いう方もいて、羨ましい〜♥(>\_<) なんて、言ってる場合じゃありませんでした。「ラストスパート!!」というのは、こういう時に使うものなんでしょよね。効果が思ったより出ていない方、ぜひ、諦めずに一緒にやりましょう!!! もう1度、チャレンジカードに書いた目標を見つめて、約束を守るところから頑張っていきませんか？ もちろん、私と一緒に(^\_-)

## ラストスパート!!



意味: 物事の最終段階で、残った力を出しきってがんばること。だそうです。やはり、7月にピッタリの言葉です。

さて、何を頑張るかですが…

これって焦り?!



歴代のミスの方だけでなく、効果が出てきた方達に共通しているのは「決めた約束を守ること」。「効果が出ない…」と感じている方、4月までと5月からでは、生活習慣に何か変化がありますか？また、諦めモードに入っている方、チャレンジ表に○はついてますか？おやつ記入されていますか？頑張っている方は、自分を誉めることも忘れずに。「えらいよ〜みき」なんて…(笑)ラストスパートは、「とにかく約束を守る!!」を頑張るのみです!!!

## 身体に悪い事×→身体に良い事に◎

巷での話題の情報、正しいやり方でやらないと身体に悪いかも…ぜひ、参考にしてみてください。

- ①糖質制限 炭水化物をまったく摂らない  
→急激に血糖値を下げる事は、脳の活動低下があり、健康な方が極端に減らすのは危険です。
- ◎朝昼で摂り夕食で抑える位なら、昼間に低血糖になる心配はないですね。運動にも集中できます。
- ②玄米・雑穀で便秘解消。ダイエットにも効果的。  
→全ての便秘の理由が食物繊維だけではなく、腸の蠕動運動の低下、水分不足も原因です。
- ◎玄米だけに頼ることなく、バランス良い食事で。
- ③サウナスーツを着て運動。発汗で減量。  
→『汗をかく=カロリー消費』ではありません。炎天下で汗をかいても動かなければ消費カロリーは少ないですよ。それより、動!動!

## 旬の野菜



とうもろこし  
(玉蜀黍)

炭水化物やたんぱく質が多く、各国で主食とされています。不溶性の食物繊維が多く含まれ、便秘解消に効果的。黄色い色素は目に良い成分。また、ヒゲの部分はカリウムが多く、むくみやデトックスに良いお茶としても飲まれているそうです。\*中1本で173kcal

## イベント &amp; お知らせ

## 継続はかない! 2014

今年目標『運動習慣を

つけましょう!』。4~6月の利用回数が15回

達成されている方、出席カードをスタッフに見せて、スタンプをもらって下さいね。

達成賞のお渡しは、7月下旬です。お楽しみに♥

## 皆さまのおかげです。Hi-Bodyは7周年♥

おかげさまで、Hi-Body永昌東町店はオープンして、丸7年を迎えました。本当にありがとうございます♥この感謝の気持ちを込めて、7月7日(月)に誕生イベントをおこないます。いつもと違うHi-Bodyをお楽しみ下さい。

## 年間イベント

## 私は遠くから来て頑張ってます!!という方



遠くからありがとうございます♥の感謝を込めて遠距離表彰をおこないます。

どんどん、エントリーして下さい。1番遠い方には「いさはやグルメフェスタ」で1位に輝いた☆煮込みハンバーグ☆をプレゼント。



## 効果を出すには、測定することです♥

効果の確認はIn-Body測定でおこないませんか?

## ジョギングボードレッスン

楽しい!

7月20日(日)・21日(祝)・22日(火)  
毎時30分スタート!!の15分間レッスン



今月の川柳  
ラストスパート  
1cm目指し  
焦り出す

梅雨が明け、暑さがすごいこの頃ですね。これからは、暑さとの闘い?!(>\_<)とって良いくらい、涼しい場所から暑〜い場所に行くには勇気を振り絞らないといけないですね(^\_^;)

さて、Hi-Bodyではよいよ「ミスHi-Body3か月チャレンジ」の最終測定が始まりました。頑張った方は自信をもって、そうでない方は測定が不首かもしれませんが、増えていない事を祈って♥測定しましょう。

これからも暑い日が続きますが、暑いからこそ、シャキツとする場面をHi-Bodyで作っていきましょう!(^^)!

### 3ヶ月間の効果を確認したら

頑張った「3ヶ月チャレンジ」。測定すると、この3ヶ月間どう取り組んだのか見えてきます。とにかく頑張って効果が出た方、または思ったよりも効果が出ない…、逆に増えてる… など様々だと思います。

まずは、3か月間やり続けた自分、頑張った自分に…



などなど…ほめましょう。

自分をほめると、やる気を上げる脳内ホルモンが出て、身体に変化が出てきます。そして、「また頑張ろう!」となるのです。

### チャレンジは終わりますが

さあ、頑張った自分を誉められましたか? (まさか自分を貶した方はおられないでしょうね〜)

3か月間頑張った結果、こんな効果もありませんか?



寝起きが  
スッキリ☆

階段なんて  
問題ない!



同級生との  
旅行では  
私が1番元気☆



家事や  
掃除が  
テキパキッ!



もちろん、数値の変化も♥



この他にもあると思いますよ。たくさん見つけて、頑張っている私をホメましょう♥

### 旬の野菜



エネルギー代謝を高め、脂肪を燃焼させる働きでよく知られている、成分「カプサイシン」。辛さのもとになる成分で、胃液の分泌を促して食欲を増進させたり、血行を良くして冷えやむくみの改善にも効果があります。



### イベント & お知らせ

#### 継続はかなり! 2014

先日より、4~6月達成の方に紫色のマグカップをお渡ししています。



今回も、たくさんの方が達成されています。

1月から始めた方は、2個揃いましたネ♥

初めての方は、後半で2個GETできますヨ。

次の7~9月分は「水色」。『私、水色が好きだから頑張る!!』という嬉しいお声もありました。

#### ジョギングボードレッスン 8月20日(水)

21日(木)・22日(金)



楽しい!

毎時30分スタート!!の15分間レッスン

思ったように動かない…。と思いながら

動くコトが脳に良い★んですよ〜チャレンジ!!

#### ミスHi-Body決定!!

8月中旬頃

さあ、皆さまの中から「ミスHi-Body」に輝く方が。今年とはどなたなのか楽しみですね。つて、他人ごとではありません。貴方ですよ〜★



#### 測定期間!! 7月23日~31日7時

~ミスHi-Bodyの最終測定でお願いです~

①7月中に測定しましょう。

②念願♥の「目標達成」された方は、ピンクのリンゴ実らせていきます。



③MyBODY表は、測定結果を記入

して、スタッフへ渡します。

必ず

\*最終測定は無料です(^o^) 測定しましょう。



今年の夏は、雨ばかりでな～んかいつもと違う…と思いませんか？セミの鳴き声?!聞いたかな～。  
雨が続く中でも、Hi-Bodyへ足を運んで元気に運動されている皆さんは本当に素晴らしいと思います。  
お話を聞くと、「家にいたらエアコンつけてダラァ～となるだけ。どこかのタイミングでスパッと出てこないと一日ダラけて終わる」とか、「ここが私のストレス解消の場」などなど。

家を出る時は、「ヨシッ!」と気合いが必要ですが、運動後は『スカッ!と爽やかHi-Body』 ぜび、この季節を元気に爽やかに過ごしましょうネ(\*^\_^\*)

突撃

ミスHi-Bodyにインタビュー



①チャレンジカードの目標は何でしたか？

「体重を3kg減らすことでした」

②食事で気にかけていた事は？

「腹八分です。お腹いっぱい食べないこと位かなあ。」

それと、普段はアルコールを控えて、特別な時にだけ飲むようにしました。メリハリをつけましたよ。アルコールを飲むと、どうしても油物のつまみになってしまうから」

③Hi-Body以外にも運動されていますか？

「家で、たまにテレビを見ながら腹筋やったりかな。毎日やる!!というプレッシャーはかけずに、出来る時にやる☆位です。」

④週に何回ぐらいHi-Bodyで運動されますか？

「週に2～3回と思って通ってます。」

⑤ウエストを細くするコツは？

「やはり、腹筋!! 運動中は、『お腹ピッ!』を意識してましたよ。あと、運動後のストレッチでは軽く腹筋をやってみました。」

⑥3か月間、モチベーションを保つためには？

「1年間は無理!!なので、3か月間だから!!と思っていたら気持ちを保てました。」

⑦引き締まって、何か良い事がありましたか？

「もちろん! 服のサイズが違う! ですよ。周りから『痩せたね』といわれるし(笑)」

⑧最後に、会員の皆さまに一言。

「意識の持ち方が大事ですネ。3か月間なので、みんな頑張れるんじゃないかなあと思います。」

【3ヶ月のスゴイ効果】

\* 体重 52kg → 46.6kg \* 体脂肪率 22.7% → 17.8%  
\* ウエスト 74.66cm → 67.71cm

旬の野菜



なす (茄子)

「秋ナスは嫁に食わすな」という有名な言葉もありますね。秋ナスには水分が多く含まれ、身体の熱を冷ましてくれるので、残暑が厳しいこの季節にピッタリ。皮にある色素、ナスニンは目の疲労や視力回復に効果が期待できます。



イベント & お知らせ

9月

お楽しみはわたり! 2014

年間イベント

出席カードを見せて頂くと、同じシールで揃える、可愛いスタンプで揃える、等等...皆さんの凝り方は様々です。

女性は「やっぱり可愛いのが好き」なんですわねえ～と気づかされました。ぜび、楽しみながらシールをためて、美しさと賞品をGET!(^^)!



ジョギングボードレッスン 9月20日(土)

21日(日)-22日(月)

楽しい!

毎時30分スタート!!の15分間レッスン  
毎回、違った内容です。日頃と違う動きで身体に刺激をあたえましょう。



みんなでチャレンジ! ただ今、計画中です

何にチャレンジするかは、お楽しみに(〇〇)  
詳しくは、店内掲示にてお知らせしますね。

測定週間!! 8月23日～31日7日

効果を出すためには、AorBのどっち??

A. 測定する → 数値がわかる  
→ 効果が良ければ、モチベーションUp  
→ 頑張れる☆

B. 測定しない → 数値が見えない  
→ 何が原因かわからない → 頑張れない  
答え: A「測定する!!」 R「バウンさせないコツ  
も定期的な測定ですよ。」



今月の川柳

夏痩せを

期待したのに

夏の雨



夏が終わったら一気に涼しくなり、今年は異常気象?!なんて思ってしまいますが、Hi-Bodyの中は、いつでも常夏の暑さ。あっ、もちろん皆さんのやる気の熱さですよ(°\_°) これからの「実りの秋=食欲の秋」を「運動の秋」に変えようと頑張られている気迫?!は、最近の来店人数に出ていますよ~!(^^)!

そういえば、先日の『スカートウィーク』ですが、普段見れない皆さまのスカート姿が美しいこと!! これは、お世辞でも何でもありません。スカートでの立ち振る舞いは、やはりパンツやジャージ姿では見られない女性らしさがありました。1週間、私たちスタッフもスカートで頑張った?!んですが、シューズの紐を結ぶにも物を拾うにも足元を気にして身体捻ったり。ウン?これは、きっとダイエットにつながる?なんて考えながら楽しんでました。これからも、Hi-Bodyは『健康+美しさ』がテーマ。一緒に頑張りましょうね(\*\_\*\*)



### 痩せたあとのお腹のシワシワ

今まで、数名の方に相談を受けたことがある「痩せたのはいいけど、お腹がシワシワで…」という、羨ましいような、だけど当事者の方にとっては、切実な悩み。

今回は、この悩みに私なりの意見やアドバイスをまとめてみました。



#### ～皮膚は縮む～

今まで、膨らんでいたお腹(失礼!)の中身(脂肪)が無くなるのですから、伸びていた部分がシワになるのは仕方ないことかもしれません。でも、人間の身体は上手くできていて、不要な部分をカットしていく性質があるので、余分な皮膚は縮んでいきます。

但し、時間がかかることと、年齢が若い方が戻りが早いことは間違いないようです。ですから、間違ってもまた体型を元に戻す、なんてことは考えないようにして下さいネ(°\_°) 運動中やちょつとした時間に、「お腹ピツ！」を続けていきましょう。



#### ～顔のシワ(°\_°)～

夏場は汗をかいているから大丈夫…なんて、実はエアコンでかなり乾燥しています。そして、これからの時期は空気の乾燥が…(°\_°) 化粧品会社のCMみたいですが、保湿は大切です。そして、肌への栄養を食事から摂ること。また、忘れていけないのが、栄養を運ぶ血管を健康にするのは、そう!! 運動です。Hi-Bodyで血行を良くして、栄養を肌まで送りましょう。→次号で、顔のシワをもう少し詳しく掲載したいと思います。



旬の野菜 食物繊維、ビタミンCが豊富です。抗酸化作用の高いクロロゲン酸というフオトケミカルも含まれていて、若々しい身体を保つほか、免疫力を高めてくれます。



さつまいも (甘藷) \*大飢饉をきっかけに徳川吉宗が広め、以来皆に愛され続けているさつまいもKUNなのです。

### イベント & お知らせ

#### 贈答はかなり! 2014

年間イベント

ただ今、「7~9月まで15回来店達成!!」のプレゼント受付をしています。

締め切りは、10月10日!! スタッフまで出席カードを見せて下さいネ。

今回は、水色のマグカップ&美しさをGetしましょう!(^^)!



#### ウェア・水着バーゲン

10月23日(木)~25日(土)

気分転換に新しいウェアで運動!! は、いかがですか? やる気アップ^^で効果もアップ^^



#### ジョギングボードレッスン

楽しい!! 10月20日(月) 21日(火)-22日(水)

「毎日やってえ」という声もあるイベントです。毎回、色々な動きをやります。楽しいので、ぜひ受けてみて下さい。

#### 測定期間!! 9月23日~30日7日

実りの秋。なので、リンゴの木を真っ赤なリンゴでいっぱいにしたいですね。目標を達成されたらスタッフに教えて下さいネ。



今月の川柳 美のためと 秋の夜長に ストレッチ

つい昨日まで、長崎県では45年振りとなる『長崎がんばらんば国体』が開催されました。

皆さまの中には、選手として参加☆…という方はいらっしゃいませんが(笑)、開閉式式に出演、園児や児童たちの指導・引率、またボランティアで活躍…応援などなど、様々な形で国体に係る関わられた期間だったのではないのでしょうか。

参加、そして観戦や応援された方、各々に感動や思い出に残ったシーンも多かったのでは？ お話を聞くと、選手の頑張りに「私も頑張ろう☆」という気持ちになったという方が多かったです。私は、成年女子バレーボールの決勝戦を観戦しました(狙いは、元全日本の中田久美さん。今回は監督です(^\_^))。現全日本のメンバーのプレーや立ち振る舞いのカッコよさ。中田さんがきれいなこと!! 同じ女性なのに、憧れて☆☆しました(笑)

選手たちの様に動けない…、熱い気持ちも持てないお年頃の私…(^\_^;)。だけど、今の自分ができることを精一杯やろう!!!(^\_^)と思いました。

いつ、選手依頼がきてもすぐに出場できる身体をつくる…なんて冗談ですが、『選手達、頑張れ!』という美しい気持ちと応援に駆けつける気力&体力は持っておこう!!!と強く思った今回の国体でした。

## シワの話 パート2 (\*^\_^\*)

前月号で、お腹のシワの話→顔のシワへと話が進み、まだまだ書き足りなかつたので今回も掲載させていただきます。

### ～身体のゆがみから顔のゆがみへ～

「身体がゆがんでいる…」という会員の方もいらっしゃるようです。身体の歪みは、身体に負担をかけ、腰痛やしびれが出ることも。そして、このような事が顔の歪みの原因にもなり、ほうれい線や吹き出物、首のシワにも影響します。

### ～寝方を変えてみましょう～

人間は、寝て疲労回復します。大事な睡眠なので身体に負担がある姿勢はさけた方がいいですね。ポイントは、「寝返りが打ちやすい環境」です。

### 【うつ伏せ】 ×

寝返りにくい。顔が横向きでつぶれ、顎関節に負担がかかっています。

顔のむくみ、歪みの原因になります。

### 【横向き】 ×

下側の顔がたるんだり、シワやほうれい線の原因に。寝違えたり筋を痛めやすいのはこの寝方です。

### 【仰向け】 ◎

一番リラックスできる寝方です。両手足は力が抜けて、片側だけに重心がかかたりもしません。内臓への負担も少なく、体のバランスが保てるので、歪みにくい寝方です。顔に負担もかからず、顔が歪む原因にもなりません。

『無駄な抵抗!』ではなく、『今より少しでも良くなれば』という気持ち、ぜひ、参考にされて下さいネ。

今月の川柳

国体熱

冷ましらいけない

わたし熱



## 旬の野菜



にんじん  
(人参)



寒くなるこの季節。元気な身体のためにおススメするのはにんじん。豊富なベータカロテンがビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の成長を促し、免疫力アップに^^ 脂溶性なので、油で調理すると効率的に摂取できます。



## イベント & お知らせ

### 🍎 継続は力なり! 2014

年間イベント

「来店ごとに、出席カードにシールを貼る」という単純ですが、面倒でもあるこのイベント。皆さん、よく続けられるなあ〜と感心します。裏のマップにも、きれいに色塗り。さすが、女性ですよね。今年はあと2か月。頑張りましょう!(^^)!



測定期間!!

10月23日～31日マテ



### ジョギングボードレッスン

楽しい!

11月20日(木)

21日(金)・22日(土)



### 営業時間が変わります!!

11月29日(土) 16:00～18:00

社内研修の為、短時間での営業でご迷惑をおかけ致しますが、宜しくお願い致します。



朝夕が寒くなってきましたが、皆さんはきっと、Hi-Bodyで寒さ知らずですね。昼間、室外は暖かいのですが、家の中は寒い…という状況。だから、家にいると何もしないで縮こまってしまいそうなの…。

さて、Hi-Bodyの運動ですが、運動を始めると体温が1℃上がると言われています。寒い…寒い…と動かずにいると、おどしのようなのですが、血行は悪くなる、代謝は下がる、そして太りやすい体質を作ってしまう…と悪い事ばかり。だからと言って、暖房機に頼っては何のプラスにもなりません。これから寒くなる今こそ！今こそですよ～！ Hi-Bodyで運動するしかないですネ。



それと、皆さん忘れていけないのが「年末年始」。12月・1月は、食べたり飲む機会が多くなります。お誘いが断れない分、『**食べた分は動いて消化する!!**』。これぞ、王道です。私も肝に命じます。皆さんも肝に命じておいて下さいネ。  
【肝に命じるの意味】 心に良く刻み込み、守る事を決意する事



今回は **お酒の話**

でございます。

飲み会が多い時期。皆様の中にも大酒豪(いやいや失礼しました)お酒を嗜まれる方も多いはずなのでは…と思ひまして(\*・~・\*)

**\*飲んだお酒はどこへ行くの？**

**【アルコールの吸収】**

飲んだ量の約20%が胃、約80%が小腸で吸収されます。

**【アルコールの分解】**

**①肝臓**

「胃」や「腸」から吸収されたアルコールは、門脈に入って、肝臓、全身の臓器へと流れます。肝臓で、アルコールの約95%が分解されます。

**②汗・呼吸・尿**

5%程度が、そのまま汗や呼吸、尿となって排出されます。



**【アルコールの吸収が早いと…】**

- ①悪酔い、頭痛、嘔吐、めまい等
- ②二日酔い
- ③血圧上昇
- ④急性アルコール中毒
- ⑤低血糖



**【アルコールの吸収を遅くするには】**

**①飲む前に何か食べる**

胃は食べ物が入ってくると、消化するため幽門を閉じて、アルコールを長く胃にとどめます。胃は腸よりアルコールの吸収が遅いので、肝臓へ回るアルコール量が制限できます。

**②脂肪分をアルコールと一緒に口にします。**

脂肪は胃の中ではほとんど消化・吸収されず、その下の十二指腸で消化が始まります。胃でのアルコール吸収を大幅に防ぎ、また腸での吸収速度をゆっくりする効果があります。



**旬の野菜**



ほうれんそう  
(菠薐草)

鉄分・ビタミン・葉酸などが豊富で栄養価は抜群!!  
鮮やかな緑色はクロロフィルで、コレステロールの調整や腸内の環境を整えます。加齢による視力低下の予防にも良いそうです。

\*有名な「ポパイのほうれん草」。これを契機に缶詰が製品化されたとか。



**継続は力なり！2014**

いよいよ、このイベントも最終月。  
この1年で皆さんは「健康できれいなBody(身体)」そして何よりも「健康な心♥」をGETされたのでは。これぞ、継続は力なりですよ～。  
今年も締め1ヶ月。多忙になりますが、元気BodyでHappyな年末をおくりましょう♥

**イベント & お知らせ**

12月まで



**ジョギングボードレッスン**

楽しい!

12月20日(土)

21日(日)・22日(月)

**年末年始の営業時間です**

12月29日(月)～1月3日 10:00～15:00

元旦のみ 12:00～15:00



お間違いないようにお願いします。

**測定期間!!**

増える  
今こそ

11月23日  
～30日まで

今月の川柳  
焦るほど  
比例していく  
わが食欲