



知って得する

豊かなライフスタイルの演出⑥

オンリーワンのカラダづくりへ

夏が来る。ちょうど1年前の今頃、「ダイエット」の成果を目の当たりにした。半年で8kgの減量をし、カラダだけでなく心も身軽になっていったのだ。

転身し、カラダと向き合う仕事についてきたこともあり、「やるならとことん」のモットーで、減量プログラムを自分のカラダを使って実施。毎日の変化を記録し、食事と運動を徹底管理していった。

カラダづくりには、適度な運動、カラダに良い食事、良い休息が必須ということ、身をもって実感。

週6日は徹底的にタンパク質と野菜中心の食事へ切り替え、炭水化物の摂取は無くすのではなく、これまでの半分にした。

大切な意識は、「食べるものでカラダは作られる」ということ。「これを食べたならどのくらい運動が必要か」だけでなく、「これを食べるから、この後の食事内容を調整しよう」も受け入れるようにしたい。

食べないのではなく、食べるものへ興味を持ち、栄養素やカロリーを理解することが大切。そして、週に1回はオフ日を設け、制限なく好きなものを食べる。これが長く続けられる秘訣だ。

それから運動。脂肪燃焼は筋肉の中で行われるので、有酸素運動に加え、無酸素運動(筋トレ)も同時に行うことが大切。日々の生活の中でも、毎朝30分のウォーキングや適度な腹筋、背筋運動を取り入れるだけでも、続けていけば必ずカラダは変わる。

「カラダが変われば、ココロも変わる」。思い立ったその瞬間がスタートの時。「誰かみたいになりたい」ではなく、「オンリーワンの最高の自分になりたい」。

そう思いながら、皆さん自身の心身にこれからも向き合い、健やかな日々を過ごしていただけることを心から願っています。

一年間のご愛読ありがとうございました。

たくさんの愛を込めて。Mahalo.(ありがとう)

ベンハーズジム

RYT200/ YOGA instructor 阿部亜理沙

instagram/@benhursgym

Facebook/Benhurs-Gym



今回はアクアフィットネスインストラクターとして活躍の荻田浩美さんを訪問した。どんなお仕事なのか伺うと、スポーツクラブやスイミングスクールからの依頼で水中運動(アクアダンス)やスイミングの指導をしているという。



水中運動のメリットを語る荻田浩美さん

【事業所のあらまし】

事業所名 Fitness Project POLE POLE

代表者 荻田 浩美(かりた・ひろみ)

所在地 境港市麦垣町2563-1

事業内容 アクアフィットネス インストラクター

TEL 090-7890-9547

わが国の所得税法は、申告納税制度(納税者本人が自主的に1年間に生じた所得金額を明らかにして、申告、納税を行う制度)を採用し、記帳に基づいて適正な申告を行う人に対して青色申告制度が設けられています。事業所得、または事業的規模の不動産貸付で不

青色申告会の元気企業

水中運動で健康に

Fitness Project POLE POLE (フィットネスプロジェクト ポレポレ)

「POLE POLE(ポレポレ)」というのはスワヒリ語で「ゆっくり」という意味だそう。もともと、「POLE POLE」というアクアフィットネスのチームがあったが、代表者が県外に移ってしまいチームは解散。その名前を残したくて引き続きいでいるとのこと。

「水圧」「抵抗」「温水」を利用して低負荷で水中ウォーキングや水中体操などの有酸素運動ができたり、固まった関節の可動域が広がったりする効果が期待できる。体が痛いとかかすことが億劫になり、外出もためらうようになるなど、

見るからに元気そうなお荻田さんが、16歳のとき若年性慢性関節リウマチにかかり治療は続けていたものの、関節がこわばって痛みがあり、つらい毎日だったそう。それでもスイミングスクールに就職し、痛みと闘いながら生活していた。そして、「気がついた」と言う。陸だと痛くて動けなくても水の中だと楽になることに。

高年齢になると膝や腰の痛みなどで運動しにくくなるが、水中運動だと水の特性である「浮力」「水圧」「抵抗」「温水」を利用した低負荷で水中ウォーキングや水中体操などの有酸素運動ができたり、固まった関節の可動域が広がったりする効果が期待できる。

税務・会計 一口メモ 18

青色申告の利点②

普段の生活を送る上での自信をなくしてしまうこともあるが、その人に合った水中運動で痛みが軽減され、「また外出できるようになった」と喜んでいる人もいるそう。荻田さんは、水中運動の指導をしていたメテオプラザの温海水プールがこの3月末で廃止となっ

たことをとても残念がっていた。都会地だと水中運動専用(水温や水深などが適している)プールがある。しかし、境港や米子あたりでは、水泳する人たちが共存する形になってしまった。

「最近、運動不足だけども腰痛が痛くて」などとはやいて改善の可能性があるかも。 (Y)

女性部だより

今年度の企画を準備中

「境台場公園桜まつり」も盛大に開催され、気持ちもリフレッシュ。4月1日の新年度のスタートを「境港商工会議所ニュース」と共に切ることができました。

5月の大型連休は、売上増で笑顔になった人、ゆっくりと体を休めて、つつじ、ポタン園の見学などをした人、外に出か

また、要件を満たしていないため、青色申告特例控除65万円の適用を受けることができない青色申告者には、「青色申告特別控除10万円」の適用

2018(平成30)年度の税制改正で、青色申告特別控除65万円は55万円に引き下げられることになりました。

「最近、運動不足だけども腰痛が痛くて」などとはやいて改善の可能性があるかも。 (Y)

けても商売が気になり予定を変更した人、いろいろあったことと思います。女性部総会を前に、厚生部や文化部の委員の皆さんは、あれこれと企画を立てて準備しているところ。ここが良かったよ!と思われ場所などがあれば、ご一報いただけると喜びます。計画が決まり次第、皆様にお知らせします。企画の一つが会員交流の場となり、何かメリットになることが得られれば嬉しく思います。(E)

会社の一部門としてご利用ください

あなたに代わってお仕事します

- ◎社会保険の標準報酬月額の時給決定
◎労働保険料の年度更新手続
◎給料計算・各帳票の作成

社会保険労務士 岩佐事務所
株式会社 マイオフィス
労働保険事務組合 給与計算センター
マイ・オフィス

〒684-0033 境港市上道町2115-3 TEL 0859-44-3780

~ 境港店店長 鷺澤からのお得情報 ~

<海だ!山だ!ゴルフだ!>

1DAYレジャー保険

- ◎スマホで簡単手続き!24時間の補償で1日あたり500円から!!
◎ひとりでも、みんなでも加入できる!

一度、当代理店ホームページへ↓↓↓

株式会社 友和・保険センター

本店 〒683-0802 鳥取県米子市東福原7-2-6 TEL(0859)34-4938 FAX34-5660
境港店 〒684-0071 鳥取県境港市外江町2361-2 TEL(0859)21-0117 FAX21-0118

ホームページ: www.youwa-hoken.jp/

