

やっぱり食べちゃう年末年始 新しい気持ちで、燃えよカラダ!





1年のご褒美とば

ありまし

た。

か

りに、

年末年始にか

け T

ウエストに効く! 腹筋運動



●お腹と腰周りを座布団に押し 付けた状態で、あごを引き、 軽く後頭部を抱え、息を吐き ながらおへそを覗き込みます。

❷息を吸って体勢を戻し、また 息を吐いて覗き込む…。それ を繰り返します。



腹筋運動できつくなってきたな と思ったら、柱などにつかまっ て足上げへ。よりウエスト周り が引き締まります。

> ポイントは息を吐くこと。 おへそを覗き込むだけですが、きっちりやれば、 10 回か 15 回できつく なってきます。

> > 最初は椅子を使ったり、柱につ

かまっていて大丈夫です。慣れたら片手は胸へ、筋力がついて、 きたら両手を胸につけて。足の筋肉が一番大きいので、スクワッ

トをすることで上半身も引き締 まっていきます。回数を決める

ねてしまうので、いかにフォーム

最後はごまかして回数を重

全フル ジムです。

オーダ

1

ムはジムで

教えてくれた人 根子 渉 さん



BODY DESIGN ボディ デザイン

盛岡市南仙北 1-19-26 Mヒルズ南仙北102



でも、今日は特別ですから。一回り大きなったお腹を見て少 そのままコタツで、うたうなでも、今日は特別ですから。 気付いたらやっぱり食べ過ぎ。ちょっとだけのつもりが、 はじめませ 年前もこんな感じだっ うたうたゴ 口 たような… リ 後悔…

から、1

●太ももの裏とお尻を使い ながら、歩いていく運動

ま

2腰をしっかり真下に下ろ し、床と太ももが平行にな るように、足裏全体に体 重を乗せながら、膝がつ ま先から出ないように歩い ていきます。回数ではな く、いかにフォームを守れ るかが大事です。

慣れないうちは、柱に つかまって大丈夫です。 スクワットと組み合わせ ると効果的で、お尻から太ももの裏側の引き



締まりが期待できます。

太ももに効く!

踏み出し運動 (応用編)

ヒップに効く! スクワット運動



を守ってやるかに尽きます。 とつま先が同じ向きになるように

立ちます。

❷お相撲さんのように、しこを 踏むイメージでお尻をぷりっと後 ろに出して、膝がつま先よりも前 に出ないように腰を下ろします。

せたプロ

康と活力

ある毎日のお手

それが私たちの願いです」

健康で幸せになってもらうこと。 そして、その方を通して家族も

人ひと ナル

トレー

●肩幅よりも広く足を広げ、膝 ③その時、膝の力は抜いて、 股関節は柔らかく、足裏全体に 体重を乗せ、床と太ももが平行 になればベストです。

> ●じわじわと体勢を戻し、立ち 切らずにまた腰を下ろします。 回数ではなく、いかにフォーム を守れるかが大事です。

> > 60 子

口 3

3

IJ

ぶ

れ豊 ジ

か

トまで……。

月に妻で食事アドバイザーさんに声をかけにくい』なさんに声をかけにくい』なせまったお客さんをたくさてきました」。そんな迷いてきました」。そんな迷いのかわからない』や『トレーのかわからない』や『トレー 変化を得られる場所です。 かわが まったお客さんをたくさん見 1 優 ŀ 勝歴のあるボディビルレーナーは、岩手県選手権 2らも、『何をしたらい根子渉さん。「ジムに はい』や『トレーナー、『何をしたらいいがさん。「ジムに通 0 1 2 に迷ってなどの い人を

ト住 シー 宅地 V ニングジ

グラムで確かな身体のりの体力、筋力に合わ ニング専門ジム」。 メイドの「パ レーニング も、 完 T ため。「警戒されますが、実すが、会員の3分の2は健実 ういう身体ですがなめには説得力が 「マッ 渉さんのその をしっかり チョ 会員の3分の2は健康の にさせられるんじゃ 不安がよぎりま が、皆さんには んです。教える が必要なのでこ 身体つきから、 実際

が分かるとやりがいを感じます。

そして、根子さんに聞きました。



心も変わる パーソナルトレーニング

BODY DESIGN

根子渉さん・ 純子さん



ジム用具が並ぶトレーニングルーム。 1人 1人に寄り添った指導 でカラダに合わせたトレーニングをする。



02、05 年岩手県選手権 優勝、07 年準優勝のボ ディビルダー。12 年に 「BODY DESIGN」を立ち上 げ。調理師免許を持つ 妻の純子さんは食事のア ドバイスを担当し、二人 三脚で一人ひとりの頑張 りをサポートしています。

切な刺激を筋肉に刻大変かなと思っり体と脳が覚えていたと思っていい きな ていいんです。 グとは、そんなに長時間しなく 切にしています ングでした。「本当のトレーニン 身体がその都度向上し、で いことが できる。それを大 そんなに重い物 肉に与えること てくれます。適 っても、あとは い筋肉運動は最 いんです。日常

なったりと自信をつけていくの時はもちろん、服の色が明るく含まれています。「結果が出た す」と純子さんは話します。 げられません。今年よりも来年 タンスで、焦らず、今できるこ いう名前には、精神的な意味も であり、原点。「BODY DESIGN」と とをコツコツやることが大切で の自分、再来年の自分というス そうそう思ったような進歩を遂 る。これは渉さん自身の体験談 身体を鍛えると、心も強くな

今年の自分より

は

ずにトレーニングを続けていく いくコツは、いかに周りと比 肉。その筋肉を細く長く養って ント下がっていくという筋 何にもしないと、

着いた形がパーングと12年間の運

運

動指導でたどり 間のトレーニン

ソナルトレーニ

か。「今は成果を早く望みすぎ

る方たちが多いですが、身体は

た渉さ

17

年

ر کا

は

究

ニング

運

動を始め、お小 に費やしてき

憧れ、15歳から

来年の自分

ー・スタローン、

ます」 伝いができれ ば ر ب いと思って



遠藤 光司

Point アドバイス 冬のお手入れ編

1. 凍結防止ヒーター ※写真は保温材を巻く前の状態

今年も凍結する季節になりました。 均的な寿命は15~ 配管の凍結防止ヒーターが各所に付 20 年ほどです。動作 いていると思いますが、暖かい季節 しているか触ったり外 にコンセントを抜いておいた方は差 観からは確認できない し忘れが無いようにしましょう。

場合が多いので、長期間お使いになっ コンセントに差し込まなければす て心配な場合は点検をお勧めします ぐに凍結してしまいます。また、平 (点検作業費 2,000円~+出張費)。

2. 温水ルームヒーター

朝晩の冷え込みが厳しくな り、どのご家庭でも暖房機を 使用していることと思います。

温水式の暖房機には不凍液 というものが入っており、その



暖められた液体が循環することによって室内が暖め られる仕組みになっています。ただその液体は使用し ていると徐々に蒸発して少なくなっています。不凍液 不足で異常停止し寒い思いをする前に早めの点検を お勧めいたします。毎年使用前に点検をされるお客 様もいらっしゃいます。また、不凍液には種類があ りますので、機種に合ったものを正しく使用すること も、長く快適に使用されるために重要ですよ!

不調が出る前のちょっとしたお手入れや点検で、長 く快適・安全にお使い頂けますよ。点検内容や料金 などはお気軽に住む~ずまでお問い合わせ下さい!

住まいのホームドクター

否 0120-394-640

カモ〜ンくんの ゆか~いな友だち紹介





ゆずちゃん(6歳11ヶ月♀) 伊藤仁さん(矢巾町在住)の ワンちゃん。お父さんが大好 きで、お父さんのお膝の上が 指定席です。写真はゆずちゃ んと仲良しの娘さん。



いも子さん

トータルエンジニアリング部 小笠原利章 (紫波町在住) のハムスター。今は一人暮 らしをしている娘さんの置き 土産。寝起きがが悪く、寝 ぼけた顔がとてもかわいい のです。



秋田県 男鹿半島の南磯、潮 瀬崎にある通称 " ゴジラ岩 " です。孤高な中にどこかユー モラスな雰囲気があります。

> 言わずと知れた紅葉の名 所、抱返り渓谷の「回顧(み かえり)の滝」。何度も振 り返って見たくなるほど美し い渓谷一の見どころです。







看板メニューの「幸道のしお」。塩ラーメンにレモン が入って塩味をひきたてます。



南矢幅

ぽ

矢

回

男

たっぷりのサフランライス、 どーんと乗った絶品チキンと大ぷり野菜に大満足!

HARLEYEDAVIDED NO HOBBY, NO WORKS. # 2 ハーレー ダビッドソン サービス部 水澤和彦

今回は私の愛車を紹介させて頂きます。2013 年購入のハーレーダビッドソン FLSTF 通称 ファットボーイというバイクです。

ハーレーというとハンドルがびょーんと上がったチョッパータイプのバイクを思い浮かべる方 も多いと思いますが、スポーツタイプから 3 輪のトライクまで様々な車種があります。ちなみ にこのファットボーイは映画ターミネーターでシュワちゃんが乗っていたこともあり、ハーレーの 中でも人気の車種(のはず)です。 若いころからいつかはハーレー、ファットボーイに乗りたい! と夢を抱いていたので納車のときは本当にうれしかったことを昨日のように思い出します。

これで北海道やアメリカ大陸のどこまでも続く直線道路をドドドドッと走らせることができた ら最高でしょうね~。ただ、今の悩みは乗る時間が無いことです。今シーズンは久しぶりの 休日にやっと乗れるぞ~!って跨ってセルを回した瞬間バッテリーが上がっていてせっかくの天 気に走れずということが2回もありました。……人生ってなかなかうまくいかないもんですね。

大皿は大豆のからあげ定食。副菜は季節野菜で彩りも豊か。白皿は豆乳 クリームパスタのルッコラソース添え。チーズの代わりに白みそを入れて。

住 む 第 2 回 ず 力 行 が カ

「瓢箪から駒」が由来だけあって、驚きとわくわくが詰まった「カラコマ」さんのマ クロビオティック料理。お肉、卵、乳製品、白砂糖、化学調味料を使わず、季節 野菜と伝統の調味料で素材の美味しさを伝えています。

テーブルに運ばれきた料理の時間を巻き戻すと、そこには真剣に食材を選び、生 き生きと調理する店主・ミウラキヨタカさんの姿、自然とともにある生産者さんの姿、 そして小さな種をふくふくと実らせた大地の力が浮かび上がってきます。

転機は和食屋時代。捨てていた野菜の皮でまかないを作っては、先輩たちを「あっ」 と言わせるのが好きだったミウラさん。「あるもので新しいものを作ったり、余りもの

をいかにアレンジするかに意識が向かっていまし た。マクロビオティック料理の話を聞いた時、何か つながっているなと思ったんです」

駆け出しに戻る覚悟で上京。修行後、岩手に帰 郷し、震災を経験しました。キッチンカー営業を 続けるうちに「暖かい場所でゆっくりと食べてもら いたい」という思いが募り、2015年4月に実店 舗をオープンさせました。

「歩いているところに手を添えるニュアンスでやっ ていきたいです」とミウラさん。「同じ料理人でも、 環境や食べる人の体のことを考えられるのがマクロ ビの魅力。食事でちょっとずつ、世の中を変えてい きたいです。戻っていかないといけない気がするん です」と話します。



「いつか工場を お店でもベジタ リアンメニュー が気軽に食べ られるようにし たい」と話す ミウラさん。

カラコマ

岩手県盛岡市上ノ橋町 1-44 $11:30 \sim 14:00, 17:00 \sim 20:30$ 日曜日はランチのみ 定休日 月曜日

2019-613-2239 ※駐車場2台。土日はイベント などでお休みあり。



10 月から放送の新 CM は見て頂けましたか? 「おウチ防衛隊」住む~ずスタッフが 全員出演で快適なくらしを守ります!めんこいテレビ毎週水曜 18:00「みんなのニュー ス」内にてご覧いただけます。

任む~さ



ご縁は、今から 12 年ほど前。 暖房の調子が悪くなり、家主の仁 孝さんからボイラーの修理依頼が あったのが始まりです。電話を受 けて駆けつけたのが、当時、入社 2年の遠藤光司さんでした。

「娘と結婚させたいくらいだ」。そ う話していたという仁孝さん。妻の 祐子さんは「うちのお父さんは、 遠藤さんのことを感じのいい人だと 言っていました」と振り返ります。 それから事あるごとに、遠藤さんを 指名。エアコンの取り付け、ボイラー の入れ替えなどを担当し、暖房は シーズン前に点検を行っています。

残念ながら、仁孝さんは4年前

に他界。祐子さんは「私一人になったので、特に暖房の管理が心配。住 む~ずさんは、電話をかければすぐに来てくれるのが一番いいんでないか なと思います。何よりも、話しやすいかな。家のことは、息子よりも頼りになっ てます」と信頼を寄せています。

床暖房が効いた部屋では愛犬の姫ちゃんがくつろぎ、窓の外には仁孝さ んが長年、耕してきた畑が広がります。その畑で無農薬野菜を育ててい る祐子さん。 キャベツやレタス、 ほうれん草、 トマト、 茄子、 キュウリ、 トウモロコシ、白菜……。季節と追いかけっこしながら、色々な野菜に挑 戦しています。

「お父さんは測って植える人だったので、野菜が大きくなると、その光景 がとても綺麗で。その時、私は草取り担当でしたが、同じようにやってし まうんです」。自然に覚えたそのやり方で、苦労しながらも育てた野菜を 娘さんと息子さんに食べてもらうのが楽しみといいます。「毎年、勉強で すね」と祐子さん。日々の暮らしをサポートする住む~ずは、そんなお客 さまに支えられています。

いつもありがとうございます。

お客さまだより。

第2回 工藤祐子さん



仁孝さんが丁寧に育ててきた観 葉植物が至る所に。緑が心地 よい空間です。上の写真は、 寄り添い合う祐子さんと犬の姫 ちゃん。





前号でご紹介した、カービング岩手~ Wisteria You~ 藤原ゆかりさんのクリス マスカービング。りんごに「Merry Christmas」のかわいい文字と絵柄。 クリ スマスの日にはテーブルに置きたいです。

が言頂客

Merry Christmas



集

後

いつもありがとうございます。編集室へのお便り、ご投稿、 mm 不主・シャスク、こびれ ご意見はこちらへどうぞ。

住む~ずらいふ編集室

岩手県紫波郡矢巾町大字広宮沢8-5-1

2 0120-394-640

⊠ info@sumuzu.jp



幸まは周年 いの何年は でおも 編集 b 別 直 Ł

ごがた始回ま自を 20来すにな 作が意だ内を っら見 つ容お特 迎集 え頂 けッ感 けれチ想、 よう。 なまし なこと 穏や だばう か れル稿 12 が意年 しのを

年分と のが温 、か 力 に私いにん

身

'のけり あ 様 お 秋 10 頂 客様感31日、 中ががイベ 感謝を いまし、 ントに 住む~ずに、たくさん 激制祭 本次み 子当になってな 11 を恒月

止まらない 混合栓(蛇口)交換 排水 匂い・換気

温水ルームヒーター 床暖房 蓄熱暖房機 薪ストーブ

庭木

屋根・外壁

玄関・車庫

太陽光発電

雨樋・鍵

アンテナ

にお任せください!

一分 コレらの住まいのことでお困りなら、

わかりやすい 料金体系

0120-394-640 info@sumuzu.jp http://www.sumuzu.jp/

工料 出張費 部品交換

おうちの