

毎月
1日発行

ココナだより

Vol. 19

ASA南成増・光が丘・練馬田柄 板橋区成増1-7-22 TEL03-5998-4714 FAX03-3930-4551

INDEX

1P表面: ゴリ田の独り言



プロフィール
成田 清司(ゴリ田)
ナリセイ
統括店長 兼
幸せ創造事業部部長
S56.12.1 35歳
趣味 筋トレ

ゴリ田の独り言

ダイエットインストラクター編

皆様こんにちはゴリ田です。
9月となりましたが、まだまだ暑い日が続いております。
お体には十分気を付けて健康にお過ごしください。

先月、私ゴリ田は日本ダイエット健康協会認定のダイエットインストラクターの資格を取得しました。

「えっ前から持っていなかったっけ?」と思った方は、よくチラシをご覧ください。今月も相当ゴリ田好きかもしれません(笑)。冗談はさておき、私が持っていた資格はダイエット検定1、2級でした。今回その上級資格のインストラクターを取得しました。2日間の講座後1か月空いて試験が行われました。

最終試験は筆記試験とプレゼンです。

プレゼンでは、ダイエットに関して1~2時間講演をすることを想定して、自分で考えたダイエットを8分間で発表していきます。もちろんゴリ田も考えを発表いたしました。

タイトルは・・・「ダイエットはするな!!」

「えっ! するな? ってどういうこと?」意味わかりませんよね。詳しく説明させていただきますと、今色々なダイエットが流行っております。〇〇ダイエットなどテレビや雑誌、本などでも多く見かけます。もちろん間違いじゃないんですが、ほとんどが「やり方、仕方」などが多い傾向にあります。

僕は何か違和感を感じておりました。本当にみんなが求めていることは何だろうか? と考えた時、やり方の前にあり方が重要なのではと思いました。

正しい知識、意識がやり方よりも大事です。

ダイエットが辛いのは、続かないのは、何でだろう?

それはダイエットに対しての知識が間違ってるからです。

本来のダイエットは、適正体重の維持または獲得することです。短期間に痩せることモデル体型になることは本来のダイエットではありません。

そんな間違った知識を正し、無理のないダイエットを広めていきたいと思えます。

ダイエットは生活習慣をつけるまたは改善すること、生活習慣は健康のために、健康は何と言っても幸せではないでしょうか。

ダイエットは健康のため幸せのためにあるものなのです。

僕は間違っただけで捉えられているダイエットの知識を、正しい知識で広めていきたいと考えております。

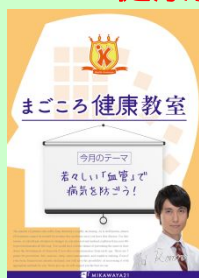
間違っただけで捉えられているダイエットの知識を、正しい知識で広めていきたいと考えております。間違っただけで捉えられているダイエットの知識を、正しい知識で広めていきたいと考えております。間違っただけで捉えられているダイエットの知識を、正しい知識で広めていきたいと考えております。

2P裏面: まごころ調査隊



嬉しいお花をいただきました。
皆様の気持ちがなによりの活力です。

健康教室日記



今回のテーマは「血管」
皆様からの質問にお答えいたします。

僕に仕事を下さい!

なんとお願い?
その真相は裏面をご覧ください。



教えてココナ

ダイエットとは? 皆様の認識、考え教えて下さい。
メッセージをお待ちしております。



まごころ調査隊！

先月も多くの方にまごころサポートを利用いただきました。
ご利用の際、皆様には本当にお気遣いいただきお茶やお菓子
などもいただくことがあり感謝いたしております。先月お伺いし
たお客様から手作りのお花(写真)をいただきました。嬉しくて
写真撮ってしまいました。
お花は綺麗だが、なんて似合わないのか！？
まあそこは触れないで下さいね(笑)。



どんなことも
まずは私たち
にご相談下さい。

30分 **500円**
作業者1名に
対しての金額です。

健康教室日記



写真は2回目のときの様子です。

健康教室はどんなことをやって
いるの？

毎回テーマが変わり病気につ
いて学んだり(現役医師監修)
実際に体を使ってストレッチ、ヨ
ガなどを行っております。

知識と運動を同時に学べるの
が特徴です。

毎回テーマが変わるため今ま
でご参加したことがない方でも
気軽に参加できるのが特徴です。

是非一度ご参加してみてください。
何かご不明な点はお気軽
にお問合せ下さい。

8月29日(火)第4回目の健康
教室が開かれました。

今回のテーマは
「若々しい血管で病気を防ごう」
でした。

今回の様子は来月号でご紹介
させていただきます。

僕に仕事ください！！

浄
法
寺
明

なんと9月はハウスクリーニング
が暇なんです(>_<)
仕事がなく困っております。
心優しい皆様へお願いです。
僕に仕事を下さい！！
この時期限定の割引価格です。

5点セットはなんと
30000円

9月末までの期間
限定価格です。

水周りクリーニングメニュー	
浴室	通常11000円→9000円
レンジ	通常9800円→8000円
キッチン	通常7000円→6000円
トイレ	通常5000円→4500円
洗面	通常5000円→4500円

教えて
ココナ！



今月の教えてココナは……皆様が認識しているダイエットについてお聞きいたします。
ダイエットとは？方法、思考、認識していることなどなんでも構いません。
困っていること相談したいことでも大丈夫です。
ココナはポッコリお腹を解消したいなあ……………。

お名前

ご住所

メッセージ

メール

info@asa12713.jp

FAX
03

3930-4551