

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
 総括店長 兼
 幸せ創造事業部部長
 S56.12.1 35歳
 趣味 筋トレ

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。



皆様のご意見ご感想をお待ちしております。

メール:nhc@asa12713.jp (ゴリ田への直通です)

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たなかったっけ？」と思った方は、よくチラシをご覧になっている方が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います。

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。

僕は間違って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。

間違った知識のダイエットはするな！！これがテーマの由来です。

本来のダイエット=健幸(けんこう)のためにあるのです。

まごころ調査隊！

先月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。



浄法寺明

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。

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

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。
ココナはポッカリお腹を解消したいなあ……。

お名前

ご住所

メッセージ

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、ヨガなどを行っています。

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お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下さい。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。

メール

info@asa12713.jp

FAX

03

3930-4551