

どーも、和田です。

梅雨が明けて、あっという間に夏に突入しました！！

若いときは、夏が来るのが待ち遠しくて、待ち遠しくて…、なんか、夏っていい事が起こりそうな予感がするっていうか、期待をしていました！！（ドラマの見すぎだと思いますが…）

それが今では、そんな予感は感じません(>_<)

それどころか、楽しそうに夏を満喫する若い世代なんかをテレビや身近で見かけると、ニコニコしてしまうんですよ。（おじいちゃんかよっ！！）

まあ、年齢を重ねてきて、若いころとは違った楽しみ方で夏を満喫したいと思います（*^_^*）

homey roomy では一足先に夏休みを頂きました(*^_^*)

僕は5日間の休みをめいっぱい楽しむ事が出来ました！！

まずは福山さんの「真夏の方程式」を見に行きました。ガリレオの映画版はいつもせつないですね〜(>_<)

思わず泣いてしまいました。子役の子と福山さんがこれから生まれてくる子と自分みたいな感じで共感できました。（顔は似ても似つかないですが…）

あと、いつものようにジムに行って、体調を整えて、カラオケも休み中に2回も行き、ストレス発散もしてきました。

そして、ディズニーマーや鎌倉などに行きましたが、散歩をするようにのんびりと過ごしながらも、クオリティの高いサービスや街並みを堪能することで、いい刺激のある有意義な夏休みにする事が出来ました（*^_^*）

他のスタッフもそれぞれいい休みが取れたかなあ〜、って思います。

みなさんはどのようにお過ごしですか？

終りに、坂井の出産予定日は8月5日です。

homey roomy に関係するお客様や取引先やご近所さんなどのいろいろなひとに、大変多くの祝福の声や励ましの声を頂きました。本当にありがたかったし、嬉しかったです。

この新聞を読んでいる時には、まだ生まれていないかもしれないですし、もう生まれているかもしれません。どんな状態なのかは、お店のブログなどにアップしたいと思います。

産後の休みは2か月を予定しています。こちら体調により、産休が延びるかもしれませんが、随時、このような新聞やホームページでご連絡いたします。

また、8月9日、10日は火曜日以外にも、homey roomy の休みとして、

8月5日（月）、22日（木）、9月2日（月）、19日（木）、10月7日（月）をお休みとさせていただきます。

では、この辺で…m()m

ホームページ <http://www.homey-roomy.com/>

ブログ <http://homey-roomy.exblog.jp/>

ネット予約サイト

QRコード

<http://hpsm.jp/homeyroomy/>



おたより

2013.8

坂井です。この新聞がみなさんに渡る頃は、産体に入っている頃でしょうか。しばらくお休みさせていただきませうがよろしく願います。さて、話は変わりますが夏到来!! 薄着の季節です。妊娠してから自称健康おたくのわたしは全く運動をしなくなってしまいました。そのせいか、肩こりだったり、体の疲れやすさなども出てきました。やっぱり体を動かす事が大事なんですね。最近しみじみ実感します。一日、ポーズでもいいので、ストレッチ習慣で美ボディを目指しましょう!! ストレッチで肩こりや冷えやむくみ、アキ不調改善です。今回は一部を紹介したいと思います。

1 体年齢チェックテスト

肩 >> 背中に手を回し、左右の手をタテにつなげるかどうかをチェック! 右手を上にした場合と、左手を上にした場合、両方試してみましょう。

背中 >> うつぶせになって、背中を反らし、両腕と両脚をまっすぐ伸ばして床から浮かせ5秒キープできるかチェック! 首は反らさないこと。

おなか >> 両ひざを立てて座る。両手を前に伸ばして、背中を丸めて上体を後ろに45度程度倒す。そのまま5秒キープできるかをチェック!

まずは自分の体の老け度をcheck!

20代 左右どちらかだけでも手をつなげる
30代 左右でつなぎづらい傾きがある
40代 左右どちらかだけでもつなげない

20代 腕も脚も上げてキープできる
30代 腕も脚も上げるがキープできない
40代 腕も脚も上げられない

20代 5秒キープして起き上がれる
30代 5秒キープできるが起き上がれない
40代 5秒キープできない



5.

4

3

2

1



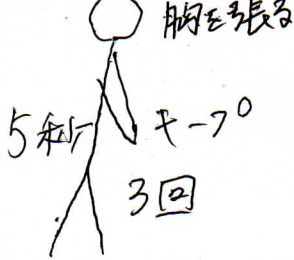
右ひじを内側に引き寄せてキープ

足を肩幅に開いて立つ。右腕を上げてひじを内側に曲げ、左の手を右ひじに添える。息を吐きながら右ひじをグッと内側に倒すように引き寄せ、右腕を伸ばして5秒キープ。左ひじも同様20

手を後ろによび、内側にねじる。足を肩幅に開いて立ち、両手を伸ばして体の後ろに上げて、左右のけんこう骨を寄せる。肩から手を体の棒のようにして、腕を内側にねじる。



5秒キープ 3回



体の後ろで手を組んでできるだけ高く上げる。足を肩幅くらいに開いて立ち、体の後ろで両手を組む。次に、左右のけんこう骨を中央に寄せてひじを伸ばす。息を吐きながら腕をできるだけ高く上げる。

うつぶせで胸から体を起こしていく。うつぶせに寝て左右のひじを曲げて手のひらを胸の横に置く。あごでボールを転がすようにあごをウェーブさせて胸から上を起こしていき、胸のネックレスを見せるイメージで。



5秒キープ 3回



ひかたを上げて手を上に伸ばしてキープ。足を肩幅に開いて立ち、ひかたを上げてグッと上に伸び、両手をまっすぐ上に伸ばす。上半身が天井からつられているようなイメージ。

こんにちは、いいねまで！ 先日、2013-2014
秋冬のトレンド情報セミナーに行ってきました。
さっそく紹介しますね！

今期のファッションの特徴... あらゆる要素をミックス ミックストレンド

- ① エレガンス × マスキュリン
女性らしさと男前で魅せるエレガンス
モチンと感があり「スカート オフパツ」のレヤードスタイルが多い
- ② エレガンス × スポーツ
素材とファッション(機能性)にポイントをおいた NEWエレガンス

アートミックス

- ① カジュアル × ストリートアート
ストリートに「アート」が入り、毒、ほしさやエッジが女、2個性的、でも上品が今期流
- ② カジュアル × カルチャー
ミックスの要は伝統と文化、エスニックな要素も多い。

ちえ、と奇抜に思われるかもしれませんが、その背景にあるのは、今求めらる女性像
なんです。タフな女性、自立、ポジティブ、同性からかこいいと思われたい、ハンサム、
男前、大人の遊び心など、エッジなとへがた服を着て自分もかへばっていく、
かへばっている姿を見せるのにはかこ悪いという考えに変わってきたという事
だそうです！ とこもおもしろいなと思ひ興味津々なので、今回だけでなく
トレンドの変化を通年で見たり、求めらる女性像の変化にせファッションの
本質なども勉強してみたいと思いました。
今回 テキストになった雑誌もご用意している所なので、興味のある方はぜひ！
続報もまたお伝えしていきますねー！ ではまた、

こんにちは！ ヤナイですよ

今月は、**夏バテ**に効く食べ物を紹介したいと思います。

外は暑いのに建物の中はクーラーで部屋が寒く、体温の調節がうまくできずに夏バテになってしまう人も多いと思います。
そんな時は、毎日の食事に気を使って夏バテを回避して健康な生活をしましょう。

そもそも夏バテの原因というのは自律神経の不調、水分の不足、胃腸の働きが悪化が原因だと考えられています。

★ 夏バテに効く食べもの ★

- ビタミンB1、ビタミンB2

豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし、ゆず

- ビタミンC

枝豆、トマト、カボチャ、グリーンアスパラ、ゴーヤ

- クエン酸

酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干

- 香辛料

しょうが、おろし、しそ、みょうが、ねぎ、カレー、とうがらし、キムチ

こうしたものを積極的にとるようになるのがオススメです!!!

暑い時期は食欲がなくなりますが、そんな時こそしっかり食べて夏バテを吹き飛ばしましょう👏

また、熱帯地域などで作られているフルーツは、

バナナ、マンゴーなども体を冷やしてくれるので暑い日にとるのがオススメです👏