

平成18年10月

元気堂だより

元気堂のモト

題字は山王店
酒寄 聖士

第137号

(株)元気堂

読売センター馬込
大田区南馬込5-7-12
TEL 3771-4497
読売センター山王
大田区中央1-1-1
TEL 3772-5332

毎月15日発行

地域のホットニュース

楽しさ盛りだくさんの一日でした！

『元気堂主催

『元気堂の出るバスツアー』旅行記』

▼最新鋭の「Jバス」



9月10日(日)、絶好の行楽日和の中、元気堂企画・主催による「元気が出るバスツアー」が実施された。読売新聞(元気堂)・読売旅行・読売観光のトリプル読売コラボレーションの、スペシャルバスツアーだ。アサヒビル工場見学→富士屋ホテルで昼食→箱根小桶園で温泉→仙石原で記念撮影という、箱根路日帰りコース。参加者は、スタッフを含めて総勢50名の大人数になった。最新鋭の「Jバス」に乗り込み、朝9時に出発。最初の目的地、アサヒビル神奈川工場では、工場内を見学。出来立ての生

▼仙石原で記念撮影。ハイチーズ！



参加者の皆様からは「大変満足」「次回も絶対参加する」「スタッフが一所懸命で気持ち良かった」などのアンケート回答がありました。和気あいあいの旅になったのも参加者の皆様のおかげです。ありがとうございました。元気堂では第2弾のツアーも計画したいと思っております。

ビールを堪能した。昼食は、あの有名な「富士屋ホテル」でのスペシャルランチ。さすがは歴史ある一流ホテル、雰囲気・味ともに満点だった。箱根小桶園では、温泉・プール・水族館などが楽しめた。ただ、迷路のように入り組んだ広大な建物で、なかなか目的の場所にたどり着けなかった方も。帰路の車中では、ビンゴ大会があり、元気堂からの景品に大いに盛り上がった。参加者の皆様からは「大変満足」「次回も絶対参加する」「スタッフが一所懸命で気持ち良かった」などのアンケート回答がありました。和気あいあいの旅になったのも参加者の皆様のおかげです。ありがとうございました。元気堂では第2弾のツアーも計画したいと思っております。



▲富士屋ホテル前で。元気堂・千葉&鎌田

地域の元気堂のモト

スポーツの秋、みなさんは何か楽しんでますか？

元気堂では、11月4日と5日に大田スタジアムで開催される、国際親善大会兼日野原重明カップに参加することになりました。

「健康スロートピッチンフトボール」とは、男性60歳以上、女性30歳以上の人に参加資格がある健康と体力づくり、「健康、生きがい、仲間づくり」を目的とした無理せず楽しく出来るスポーツです。

60歳を過ぎた会社を定年退職したとたん目標をうしなない、さらに生活をしている地域社会とのつながりをほとんど持っていないことに気がつき呆然とするといった話しをよく耳にします。しかしこのスロートピッチンフトボールは、歳をとったからと消極的になるのではなく年齢にあった楽しみ方が出来るスポーツです。今回の大会では男性68歳以上、女性35歳以上の部へ「東京ゲンキーズ」として参加しますが、あと3名ほど足りません。

皆さんの参加をお願いいたします。

60歳に達しない方も、チームに所属して一緒に練習をし、運営の手助けをしながら、ジュニア選手として練習試合に出場しますので、ぜひ参加してください。

元気堂のモト122号でも「あなたが期待する元気堂の出るイベント」という質問で第一位は旅行でしたがこれは先月「元気堂の出る日帰り旅行」を実施しました。そのなかでもスポーツイベントは第4位でした。

元気堂ではこの企画をはじめ、みなさんにスポーツする機会とか場所を提供できればと思います。

また、あなたがこれから挑戦したいスポーツは何ですか、教えてください。

特集

あなたが取り組んだダイエット

皆様が今までに取り組んだ

様々なダイエットをご紹介。

食べ物編／ベスト3

1位	間食を控える	9票
2位	りんごダイエット	8票
3位	炭水化物ダイエット	6票

運動編／ベスト3

1位	ウォーキング	35票
2位	階段昇降	4票
3位	スイミング	3票

その他／ベスト2十同数3位

1位	体重計に乗る	7票
2位	矯正下着	2票
3位	耳つぼ、半身浴、サンダル、まくら、シャワー、リング、快眠、ストレス無し	1票

集計の結果、食べ物でダイエットをしている方が圧倒的に多かったのですが、残念ながらリバンドするようです。運動も組

み合わせると成功率がアップしますが、続ける事が成功のキズですね。次に、皆様のダイエット体験記をご紹介します。

●今までやったことがあるのは、りんごダイエット。とにかくひたすらりんごを食べる。あまりお勧めはしない。最近はお米に黒米を入れて食べるのが好き。玄米だと、少し硬くて食べにくいけれど、これならG

OOD!! (北馬込 O様)
●カスピ海ヨーグルト。2〜3ヶ月続きましたが、菌を殺してしまいました。

●筋トレをはじめ、ヨーグルトダイエット、はるさめダイエット、2リットル水ダイエット…どれもおいしく食べてやせれるという話を聞いてチャレンジしてみたが、何事も続かない私…。でもこんな自分が唯一10キロダイエットに成功したのは恋をした時。誰かの為にキレイになろうとするのってすごいパワーだと思

ます！たぶん誰もが一度は経験しているかと…(笑)あの時のトキメキをもう一度思い出して、今度はどうふダイエットにチャレンジしてみます!!…でも、やっぱりダイエットは明日から(笑) (南馬込 M様)

●そこそことライしましたが、最も懲りたのは、「48時間ジュースダイエット」でした。



主に2日間、その専門のジュースを(8千円前後で買って)飲むわけです。結果は、勿論、食べない分の体重は減りますが、すぐ戻ります。(当然!)それより、人間お腹が減ると、イライラする!!というのが、しみじみ実感できるダイエットでした…

●グレープフルーツダイエット、ゆで玉子ダイエット、矯正下着ダイエット、1日1万歩歩行ダイエット、ジョギング(5km)ダイエット、サプリメント(の数々)ダイエット、数え切れない程、痩身を夢見て励んできましたが、結局辿り着いたのが、毎日、夜、プールで泳ぐ事かな?体重も減り、筋肉もつき風邪も引かなくなり、健康にも良いようです。(仲池上 A様)

●リンゴダイエットは3日でやめ、胃がシクシク。グレープフルーツダイエットは1日1回グレープフルーツを食べる他、きめられた食事以外をとってはいはダメという3週間ワンクールのもの。1週間でやめ。来客があつたりして少しでも他のものを食べる

と最初からやり直しというので何回やっても続かない。その他いろいろだいたい3日

だめ。只今、計量ダイエット、ほんとに目方を計るだけ。これが続いています。ダイエットにはなっていない。(仲池上 Y様)



元気堂からのお知らせ

「元気の本」バックナンバー掲載

「元気堂倶楽部」から「元気堂」より「元気の本」に紙面が変わって丸2年が経ちました。皆様のご愛顧に社員一同、深く感謝しております。

この度、大田区「馬込の地域情報」のホームページから「元気の本」のホームページから「元気の本」のバックナンバーをPDFファイルでご覧頂けるようになりました。「馬込の地域情報」の管理人・芳野慎一氏は、精力的に馬込全域の地域情報を取材されており、大変見応えのあるホームページです。パソコンをお持ちの方は、是非覗いてみて下さい。

PDFファイル「元気の本」バックナンバー参照アドレス:

<http://magomexarchivexp.shichihuku.com/genki no moto.html>

大田区「馬込の地域情報」:<http://www.h2.dion.ne.jp/~matijnet>

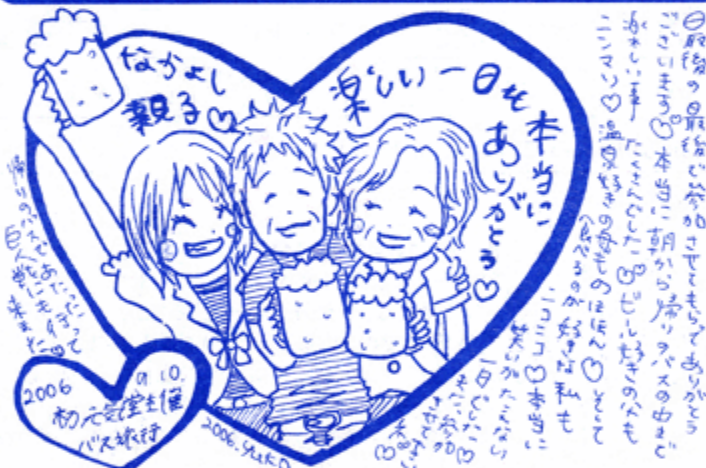
元気堂からお見舞金のお支払い

元気堂お見舞金制度にお申し込み頂いた方が原にお住まいのY様が、庭で転倒し、捻挫して通院されましたので、元気堂から通院見舞金として5千円お支払いします。一日も早いご回復を願っております。

本フレゼントキャンペーン

現在、読売新聞をご購読して頂いているお客様に、読売ウィークリー臨時増刊「悠仁さま」(定価500円・税込)を抽選で30名様にプレゼントいたします。ご希望の方は、4面の応募用紙の空欄に「悠仁さま」本希望とご記入になり、ご応募下さい。

南馬込 M様より、イラスト付きのお葉書を頂きました。ありがとうございます！嬉しかったです。



③

東京マラソンへの道

元気堂 川端

イヤー随分と涼しくなりましたね。練習がよくできる時期ですが右足と背中が痛くなり、なかなか思い通りできなくてイライラしています。東京マラソンへの応募が9万人もあつたそうです。そのうち(10kmもいれて)抽選で3万人の中に入れるかどうかの狭き門。これもまた挑戦です。

元気クン紹介コーナー

山王店 酒寄 聖士



山王店に入ってからバイトの頃と合わせるともう2年半が過ぎました。配達と集金は、南馬込1丁目を担当させて頂いてもらっています。あと半年間地道にがんばって学校を卒業したいと思っています。お客様には色々迷惑をかけてしまっていますが、これからもよろしく願います。

編集後記

元気堂旅行、元気堂お見舞金制度、スロピッチソフトボール…お陰様で、皆様とのコミュニケーションの輪が広がっています。これからもよろしく願います。