

Best Life通信 1月号

新年明けましておめでとうございます！

【正月の仕事！】



大晦日の僕の仕事という、お雑煮と茶碗蒸しを作ることなんです。地域やご家庭で色々な味付けがあると思いますが、高橋家は、お雑煮も茶碗蒸しも鳥の皮で出汁をとるんですよ。具材は、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、里芋、鶏モモ、いくらで醤油ベースです。茶碗蒸しは、今年はシンプルに鳥、しいたけ、三つ葉でした。美味しくできましたよ。ゆうたにも茶碗蒸しをあげてみたんですけど、味が気に入ったのかバクバク食べてくれました。(笑)



■ 立ったと思ったらすぐに歩きました。(笑)



新年明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。皆さんに毎月お配りさせて頂いているこのBEST LIFE通信(別名ゆうた通信。笑)も2年目に入りました。これも皆さんのお陰だと思っています。今年も毎月発行していくので楽しみにして頂けたらとても嬉しいです。

と、TOPの写真はゆうたが歩いた時の写真です。先月の12月20日に立ったと思ったらなんと!大晦日には7歩も歩けるようになりました。どんどん出来るが増える赤ちゃんの成長のスピードってすごいなと思っています。体重も順調に増えてきて、毎朝恒例の公園での懸垂(ゆうたを担いで)では確実にボクが辛くなっています。(笑)

2018年、ゆうたの成長と同じくらい僕自身も成長できたと思っています。知識、技術、経験を重ねて皆さんにより効果的な身体作りのサポートをご案内していけるように精進していきます。それでは、まだまだ寒さが厳しい毎日ですが今月も頑張っていきましょうね。(^-^)/

【オススメのピザ!】



ちょっと前から気になっていたお店なんですけど、西荻窪駅から徒歩で5分くらいのところにある「GINA」さん。今回はランチで行きました。写真は、4種のチーズのピザ。結構なボリュームのチーズを目の前の釜で一気に焼きあげて出来たてを出してくれるので、味も格別でしたよ。で、何と言ってもピザには白ワイン!がマイブーム。(笑)ピザとワイン。いいですね。この日は仕事がお休みだったんで、一杯だけ行かせて頂きました。(笑)ピザ好きな方にはオススメですので、近くに寄ったら覗いてみてくださいね。(^-^)

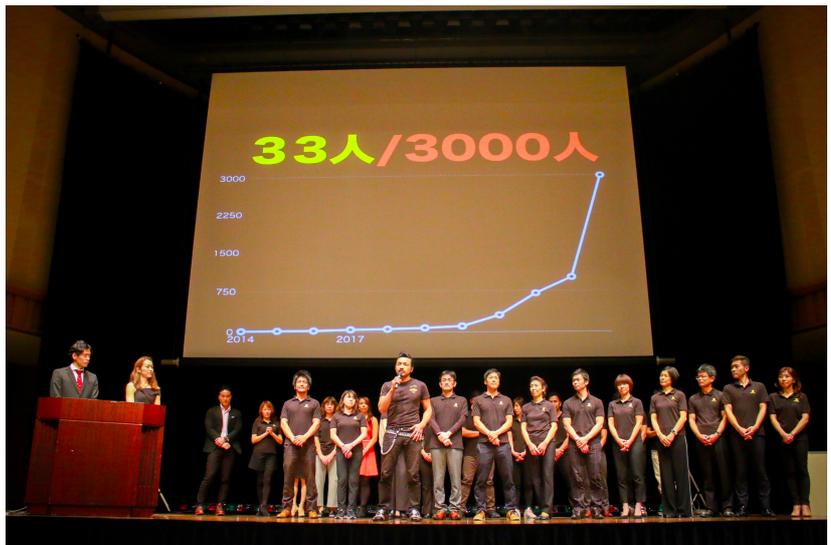
GINA

住所: 杉並区西荻北2-26-3

電話: 03-3394-0012



■ スペシャリスト3000人の目標



この写真は、去年の12月8日に行われたシンポジウム内のスペシャリスト発表のシーンの一枚です。創始者日野先生は一年間に脊柱管狭窄症、ヘルニア、股関節の3つの手術回避だけで年間6億5千万の医療費を削減出来ていると試算を出しているんです。日野先生の半分の技術を持つ指導者(スペシャリスト以上)が**3000人**いれば**1兆円**の医療費を削減できるのではないかと?国家予算のほぼ半分にあたる医療費。一方で財源確保が難しく、教育、福祉、介護などで困っている方が多い現実。**薬、手術だけではなく正しい運動方法が広まることで医療費が削減され、本当に必要なところに富が届けば、**という想いが背骨コンディショニング協会の理念でもあるんです。今現在目標の100分の1の33人スペシャリストが誕生しました。(ちなみにスクリーンに投影しているグラフはボクが作成したんですよ。)今年も何人か誕生すると思いますので、是非是非、応援して頂けたらとても嬉しいです。ボクも頑張ります!

といつも書いている【身体作りのコツコーナー】を書くスペースがなくなったので、今回は一言だけ。「やると決める」です!特に筋トレです。2018年、今年も「やると決めて」頑張っていきましょうね。筋トレはやった分は必ず身体に現れてきますから、是非期待していきましょうね。それでは今年も宜しくお願い致します!ではでは。(^-^)