

Best Life通信2月号

今年はよく雪が降りますね！

【菊水酒造のイベント!】



菊水って酒蔵さん知っていますか?ワンカップの「ふなくち」とか出している菊水さんです。実は僕の出身地の新潟の新発田にあるんです。で、この間兵庫県赤穂の牡蠣を新発田で楽しむ。というイベントがあり参加してきたんです。酒蔵見学もあって見てきたんですけど、その中で印象的だったのは新しいお酒作りのヒントとして社員の為の資料室(16000冊)があった。ってことです。酒、料理、美術などのテーマで江戸時代の書物もあったんですよ。とても面白かったです。



■ 今月1歳になります!



おかげさまで今月の2月9日。肉の日に(笑)息子のゆうたが1歳になります。1月末は胃腸炎にかかりお腹を壊しましたが、今はすっかり回復してまた横に縦に大きくなっています。(笑)。写真は1歳を記念して西荻窪のスタジオミルクさんで撮った写真です。左下には生まれて1週間の時の写真を貼ってみました。こうしてみると1年ですごい成長、変わっていくんだって分かりますね。改めて比べてみると、びっくりです!さてさて、2月、今年はよく雪が降って気温も寒い日が続きますが、今月も身体作り頑張っていきましょうね。



【オススメ珈琲屋さん!】



武蔵境駅の近くにある「コーヒーローラスト」さんです。全国的に展開しているお店なんんですけど、聞いたことがありますか?生豆から焙煎してくれて焙煎した豆の匂いがとても良いんです。実は学生時代、珈琲館ってところでバイトしてて、その頃からほんのり珈琲の味が分かるようになってきたんですけど、ここの珈琲豆は少ない経験ですが、一番香りよくて美味しいオススメです!珈琲が好きな方には是非試して欲しいお店です。(^-^)/ ちなみに豆を買うとお店で淹れたての珈琲をサービスしてくれますよ。

【これはいい!玄米カイロ】



最近ハマっている玄米カイロ。1分チンして温めて使えるんですよ。腰に当たり胸椎に当たり。使い方は様々です。普通のカイロよりも中からじんわり温まって神経も和らぐ感じがします。あまりにも調子がいいのでボクの方でもご用意することにしました。一つ2000円です。ご興味のある方は是非お知らせくださいね。

■新潟に行ってきました!



全国的に大雪が降った1月末は、「新潟にも背骨を広めよう!」ということで新潟市でイベントを行ってきました!去年インストラクターが5名誕生したんですけど、その内の1人古賀さんという方と行いましたよ。内容はグループレッスンという形でみんなと一緒に足回しとか上体倒しとか、お馴染みの体操をメインにお伝えさせてもらいました。レッスン後には、正座が出来なかった方が出来るようになったり、片足を引きずるように歩いてた方が「スキップ出来そう~」って言ったり(笑)色々と嬉しいお声を沢山頂きました。今年も新潟にも広める活動をしていきたいと思います!

■身体つくりのコツ

今回のテーマは、「**痛い時に筋トレはするべきか?**」についてです。はい。先に答えを書くと**「YES!」**です。痛い時や調子の悪い場所こそ筋トレをする。そういうことなんです。世間一般的にはこんな時「安静にあまり無理をしないで。」と言われますが、身体の特性と神経のことを考えると、実は逆に**動かして筋肉を使ってあげたほうが、神経の伝導も良くなり痛みや不調が改善することが多いんです**。実際に「腰が痛くて足も重い時にバックキックやったら治った」なんて方もいらっしゃいましたし、ボク自身もこの間夜中に急に胃の調子が悪くなったんですけど(珍しく)急いで背中の筋トレをしたら胃の調子がすぐ戻った。ってそんなこともあったんですよ。気を付けてても調子が崩れることはありますから、その時こそ「筋トレをする」これを是非頭の片隅で覚えてくださいね。それでは2月。今月も筋トレ頑張りましょうね。ではでは(^-^)/