



✓ ゴーヤチャンプルを作りました！！



4月末に、ゴーヤの苗をゲストの方々と一緒に植えました。水やりをし、毎日緑のカーテンを眺め、ゲストの方々からアドバイスを頂きながらゴーヤの成長を楽しみに育ててきました。

美味しそうに実が膨らみ収穫できる頃、ゲストの皆さんから「料理しよう！」と声が上がってゴーヤチャンプルにしてみました。

ちょうどゲストのお庭で作られた立派なゴーヤも頂いたので、皆さんと一緒に調理しました。

切るのも炒めるのもとても手際よく、さすが長年主婦をされてこられた皆さんだと感じました。

「ゴーヤチャンプルは、生まれて初めて！」
 「今は家で台所に立つことはなくなったけど、これなら作れそう」
 「ゴーヤってこんなに美味しいの？」と、驚きや発見がありました。

種がとれたので、来年は種から育てたいと思います。

9月は食欲の秋ですね。
 「次は何を作る？」と、ゲストの方々と一緒に相談し計画中です！



訪問介護

簡単レシピと栄養 ② 訪問介護

プレーンヨーグルトにはちみつを！

はちみつとヨーグルトの組み合わせには3つの素晴らしい効果があります。

- ① お肌を整える代謝と抗酸化作用
- ② 腸内バランスを整える効果

ヨーグルトの乳酸菌が善玉菌を増やし、はちみつのオリゴ糖が善玉菌のエサになってくれます。腸内を効果的に元気にしてくれるコンビです。

③ 低カロリー

はちみつは砂糖より、甘味が強いですがカロリーは2/3です。

～はちみつヨーグルト～



- ・ヨーグルト
- ・はちみつ
- ・お好みでフルーツなど

悪玉とたたかうために腹ごしらえ

ヨーグルト
 みんなのヒーロー
乳酸菌
 $C_6H_{12}O_6 \rightarrow 2CH_3CH(OH)COOH + 2ATP$
 乳酸菌のプロセス

蜂蜜
 影の立役者
オリゴ糖

善玉菌の代表選手である乳酸菌。腸の健康を守ることで、その効果は免疫力や高血圧、コレステロール予防にまで及びます。

オリゴ糖はいろいろな食品に含まれており、またオリゴ糖そのものを購入することもできます。ここでは他の健康効果も期待し、蜂蜜を紹介しました。



ロマン体験@足柄

NEXCO中日本とグループ会社のエクシス(株)が8月27日、静岡県の足柄サービスエリアの中に **グランピング施設 el colina (エル コリーナ) ~ LUXURY CAMPING IN ASHIGARA SA ~** をオープンしました。

グランピングとはグラマラス(贅沢)とキャンプの組み合わせた造語で、贅沢におしゃれに手軽に楽しめるアウトドアとして注目されています。

少し前からあちこちでグランピング施設がオープンしていますが、ここはゴージャスなテントだけでなく(株)トレーラービレッジが運営しているだけあってワクワクするトレーラーハウスに泊られます。

今回、この企画に弊社からキャストの木原が支配人として行っています。

フリーステーションは何屋さんなのか?? という疑問を抱かれたかたもいらっしゃると思いますが、実は、未来に必要なステップであると考えています。

健康寿命を延ばすことや、病気や加齢によつての制限なく「好きに暮らす贅沢」を実現するために。

「関係ない(と思われるような)業種・業態」とつながっていきたく思います。

安心して遊びにいける施設があれば、もっとワクワクした時間を過ごしていただける選択肢が増えると思います。

この先、クオリティを求める方も多くなると思いますが、それは高齢になると関係なくなるなんて、とんでもないです。

なぜ、こんな仕事に関わるのかについてはとても大切なことなので、少しずつご理解いただけるようにさせていただきます。

さて、プレオープンの25日からわたしも数日滞在してきました。

わたしは、好きに暮らす贅沢の中で「日常の豊かさ」と「非日常の楽しみ」は全く別物だと考えています。

写真では伝えきれませんが、これはわたしにとっては非日常のワクワク感でした。

いつも肌触りのよいタオルやシーツを使える日常の豊かさとは全く違う空気が流れているようでした。

足手まといになりながらも少しお手伝いさせていただくという貴重な体験の中でわたしの滞在中のテーマは「ロマン」でした。

続きは次回に～

社長のブログは、ホームページ<http://www.free-st.jp> または



↑ 若い人だけでなく団塊の世代の方ならこんなシチュエーションで生演奏なんて、喜ばれるんじゃないかなあ



Komiya's column “目指せー10歳！”

ココカラ・アンチエイジング！

【アンチエイジング医学とは？】

私事ですが、今年の「抗加齢医学会認定」試験に合格いたしました。これから、このコーナーで、抗加齢医学のお話をしていこうと思います。まず、抗加齢医学とは何か？です。

抗加齢医学（アンチエイジング医学）の定義は
“元気で長寿を享受することを目指す理論的・実践的科学”である。

抗加齢医学会HPより

ということですが、単に寿命を延長し高齢生存者のカーブの右肩を引き上げることを目的にしているのではなく「**長寿の質が重要**」であること。そして、「**人として生きるということの質を上げる**」こと。また、「元気で」というのは「全く病気が知らずで」を指すのではなく、たとえ何かの病気をもっていても、肉体的にも精神的にも、個人として全体的に“元気であり”バランスのとれた状態に保たれていることが重要ということです。90歳でも走れるとか80歳でもピチピチのお肌ということを目指しているものではありませんので（もちろん、それはそれですばらしいです）誤解なきようお願いいたします！私は、抗加齢医学を普通の方々の生活に取り入れられる形にして伝えていくことを実践しようと思っています。最期まで幸せな暮らしを目指しましょう。

Ashikaga's column “美味しくダイエット！”

ココカラ・ダイエット！

【体幹を鍛える事とウォーキング(その1)】

リオオリンピックで日本選手が大活躍をしました。悪夢のようなロンドン五輪での日本柔道でしたが、井上康生監督の下に見事に復活しました。その要因の一つに、**体幹を徹底して鍛えたこと**にあります。73kg級で金メダルを取った大野将平選手は数年前に比べて首回りが二回りくらい太くなっています。卓球個人銅メダル・団体銀メダルの水谷隼選手の腹筋も相当なモノです。陸上男子4×100mリレー銀メダル ケンブリッジ飛鳥選手の肉体が凄いです。彼の父はジャマイカ人で彼がジャマイカにトレーニングに行った際、現地コーチに体幹を鍛えるように再三言われたそうです。日本陸上会は上半身を鍛えることは逆にマイナスという考えを持っていましたが、ポルトを生み出したジャマイカ陸上のコーチの指導を受けて、体幹を鍛え、メキメキと頭角を現すことになりました。そして、100m、200m、4×100mにおいて3連覇のポルト選手です。彼は生まれつき脊柱側湾症という障害を持っており、走ると骨盤が左右に揺れ、酷いフォームで腰の怪我も多かったそうです。その彼が取り組んだのが体幹を徹底的に鍛えることで、腹筋、背筋、大殿筋など骨盤周辺のあらゆる筋肉が強化を行いました。その結果が3連覇に繋がりました。曲がった背骨を守るために始めた体幹の強化が、いつしか爆発的な推進力に繋がったのです。このように体幹を鍛えることが下半身を強くするのです。ところが、日常歩くのに体幹はあまり関係ないように思われがちです。すよね？実は非常に重要なのです。その体験を身をもってしましたので、次回に詳細を報告いたします。

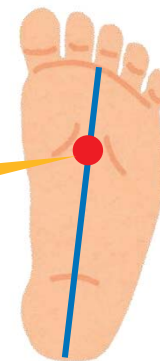
万能ツボ「湧泉（ゆうせん）」を押そう！

湧泉は、体調を整え、体力とスタミナをつける効果があります。その為、だるい・疲れやすいといった症状に効果のあるツボです。湧泉への刺激は血行を整えるので、いろいろな病気の原因となる冷えやのぼせにも効きます。

【ツボの位置】足裏の人差し指と中指の間から、かかとまで線をひいた、真ん中より指よりの位置で、足を内側に曲げたときにへこむところです。

【押し方】親指で湧泉を押し込むように圧をかけます。「3秒押し、3秒緩めて」を1セットとして5～10回くらい繰り返してください。押す時に息を吐き、緩めるときに息を吸うなど呼吸と一緒にやると効果的です。

湧泉



ヨガのポーズ ②三日月のポーズ

【ポーズの手順】

【1】直立して立ち、意識を右足に向けてしっかりと体重をかけます。

【2】左足を曲げて、左足先はしっかり地面に向け、足の裏は右足の付け根にしっかりとつけます。両太もも押し合うように力をいれてまっすぐ立ちます。

【3】左膝を後方に向け腰を開いて、背筋を伸ばします。

【4】胸の前で手のひらを合わせ合掌し、呼吸を調えます。

【5】息を吸いながら腕を頭の上へ上げます。それから肘を後方へ向けて胸を開き、また、曲げた膝も後ろに向け骨盤を開きます。

【6】しっかりと前方を見つめ、視線を一点に集中させます。そして、呼吸を全身に送り込むイメージで、ゆっくりと深呼吸して約30秒ほど自然呼吸をしながらキープします。

【7】腕を肩の高さまで下ろして、そのまま左足の指先を伸ばしたまま床に下ろします。右足でも同様に行います。

【効果・効能】

- ・肩こりの改善
- ・冷え性改善/血行促進
- ・太ももの引き締め
- ・足の引き締め
- ・内臓機能の調整/促進
- ・集中力アップ



二人で出来るコグニサイズ

先月号では、1人でもできる「コグニサイズ」を紹介しましたが、今月は2人でできる「**コグニウォーキング**」を紹介いたします。「コグニウォーキング」とは、ウォーキングをしながらしりとりを行うというもの。気を付ける点は、以下の点です。

- ・上半身を起こし、視線は前を向く
- ・お腹に力を入れ、腹筋を意識する
- ・手をしっかり後ろに振りながら歩く
- ・いつもより大股で歩く
- ・しっかり蹴り出し、かかとから足をおろす

りんご

ごりら

らくだ



足柄サービスエリア（静岡県御殿場市）にグランピング施設 運営開始！！

2016年8月27日より期間限定で東名高速道路EXPASA足柄(上)に今話題のグランピング施設がオープンしました！豪華で快適な空間で自然を楽しむことができ、キャンプに慣れていない方も気軽にキャンプが味わえます。今回、弊社がこのグランピング施設の運営に携わることになりました。

ここには、3種類のトレーラーハウス、ゴージャスなグランピングテントが2棟、ナチュラルなキャンパス地のレギュラーテントが5棟あり、音楽ライブを楽しめる車両や、飲食を提供する車両もあります。

また、客室には南仏プロヴァンス発の自然派コスメティックブランドのロクシタンのアメニティー他、海外の有名ブランドの洗練された家具で、豪華な雰囲気を楽しむことができます。ぜひ、遊びに来てください！



9月のイベント案内

【池田・呉服橋 ノルディック・ウォーク】※呉服橋西詰集合

◆9月1日(木)

- ①10時～11時 初めての方・体に不安のある方
- ②11時15分～ ウォーキング会

◆9月15日(木)

- ①10時～11時 初めての方・体に不安のある方
- ②11時15分～ ウォーキング会

◎《参加費》1回 500円 ※ポールレンタルサービス

初めての方や体力に不安のある方は10時からの会にご参加下さい。11時15分からのウォーキング会は4～6kmほど歩き、近隣の公園や観光施設など立ち寄りします。



所在地：大阪府池田市新町3番12号
電話：072(752)7666
※お問い合わせはこちらにお掛けください。

編集後記

まだまだ残暑が厳しい日々が続きますが、朝晩は涼しくなりましたね。気温の変化に負けず、冬に向けて体力づくりをしていきましょう！