

## 私たちが心のこもった施術を行います！

### 【ステキな 50 歳になるぞ!プロジェクト】を発足

どこに行くのも車で、久しく乗っていなかった自転車。この機会に(どの機会に?)自転車を探しに。ママチャリには心ときめかず。いいなあ〜って思うスポーツ系は高く…コスパと言うか、心ときめくステキな出逢いはなかなか訪れず…

今回の自転車購入は、サイクリングやレジャーではなく、日常の雑用での車利用をやめ、怠けたカラダに喝を入れようと改心…【生活スタイルの改善】を決意した訳です。あわよくば…痩せたいなあ…なんて甘〜い期待をしつつ。なんとか、お気に入りの自転車を GET! 自転車生活は無事にスタート♪これがなかなか楽しい♪景色は見慣れた近所の街並みですが、車の運転席からは見えない景色と風に大満足♪自転車良いですね〜

昨今のコロナ問題で、健康への関心が高まった方も多いかと思いますが、私は3年後に50歳を迎えることもあり、50歳かあ…これって、かなり大事な分岐点に差し掛かっているのかも…“ステキな50代”になるためにはどんな風に過ごしていけばいいのか?…と熟慮し自転車生活や、食生活の改善、おうちでリリース ch 始動、【ステキな50代になるぞプロジェクト】を発足したわけです。

3年って長いようであっという間。何もしなければ何も変わらないけど、変えようとする組み合わせきつと、大きく変えられる3年になるはず。プロジェクトスタートです。生活スタイルの改善…良かったら一緒にいかがですか?

### ここが凄いわ春日井市!

春日井市に引っ越して来て早くも1ヶ月が過ぎようとしている今日このごろ。随分こちらでの生活にも慣れてきました。ひと月も生活していると色々な事が見えてくるものです。今回は県外人だから気がつく春日井市の魅力?をテーマに、最近ようやく赤出汁に慣れてきた田中がお送りしたいと思います。

【車の運転マナー】春日井に来て1番驚いたのがこれ!春日井の人は運転マナーが凄くいい。例えばお店を出て道路に合流しようとした時、ほとんどの車が止まって合流させてくれます。これ香川ではまずありえません。また横断歩道を渡ろうとしていると、車は必ず止まってくれます。(道路交通法で当たり前なんですけどね)でも香川では止まるのは歩行者です。しかも渡る時はかけ足で素早く渡り、止まってくれたドライバーに会釈する場面もよくあります。他にも沢山ありますが、“交通マナーの悪い香川県人”の印象としては、春日井の交通マナーの良さには、本当に驚かせられました。

【朝から満タン喫茶店】これには大笑いしました!なんせどの喫茶店も朝の早くから車がいっぱいで店内は鉄火場のように春日井市民の方々がモーニングを頬張っているのですから(笑)この光景は凄く面白いです。ちなみに香川だとうどん屋が朝からこんな感じですよ。

【公園多すぎない?】春日井だけなのかはわかりませんが、やたらと公園多くないですか?何でこんなにあるんだろう?って思います。しかも公園の利用者も多い事!落合公園なんて蜜!蜜!蜜!走るわ、歩くわ、釣りするわ(笑)皆さん公園ライフを満喫していますよね。

僅かひと月でこんなに魅力を発見できる春日井市。これからどんな発見があるか凄く楽しみです!

### STAFF



#### 吉澤 由香

- 誕生日：8月3日
- 好きな食べ物  
無類の甘党。和洋問わずスイーツが大好き。健康のため心を鬼にして控えて生きております。
- 最近ハマっていること  
近年ハマっていたトライアスロンを休止中〜筋トレとランニングとストレッチをゆる〜く取り組んでいます。
- この季節心がけていること  
暑くてもシャワーではなく、ゆっくり入浴。朝は早起きウォーキング。

### STAFF



#### 田中 彰人

- 誕生日：7月24日
- 好きな食べ物  
ステーキ、スペアリブ、ハンバーグ、骨付き鳥(香川グルメ)はい!とにかく肉食です。
- 最近ハマっていること  
お風呂でうたた寝(これ最高ですよ!)
- この季節心がけていること  
しっかり運動して、たっぷり汗をかくこと。(詰まると臭くなりますよー)