

シードコムス 通信

SUPPLEMENT SHOP

Vol.40

きみはこれからも何度もつまづく。

でもそのたびに立ち直る強さももってるんだよ。

～ドラえもん～



「マラソンに挑戦します」と宣言！

WEB 販促事業部の辺土名（へんとな）です。

「今年は何か明確な目標を持とう」と、走ること（ただし短距離は苦手）が好きなのでマラソンにチャレンジしたいと思いました。「大丈夫かな」「走れるかな」と心が揺れて踏ん切りがつきませんでした。が、「みんなに宣言してしまえば、やるしかない」と思い、自分を奮い立たせました。

宣言してみると意外とすっきり。やるべきことが次々と頭に浮かんできました。雨の日でもランニングマシンでトレーニングができるようにジムに通うことにしました。次にイメージトレーニング。通勤路には市民ランナーがよく走っているので、渋滞でのろのろ運転しているときに、横目で走っている人のフォームやペースを見て研究。練習中に日焼けはしたくないので「リポソームビタミン C」を飲んで対策もばっちりです。

走るときに大切にしているのがBGM。ダイエット目的で走っていたときは、K-POP を聞きながら気分を上げていましたが、マラソンのように長時間走るためには呼吸法やリラックスが大切なので、トレーニング用の洋楽を聴くようにしています。長距離を走るためには、斜め前の足元を見るといいと聞いたことがあります。景色を見ながら走りたい派なので、どんな走り方がベストなのか、いろいろと試してみたいと思います。

とは言え、いきなりフルマラソンは難しいので、ハーフマラソンからチャレンジしたいと思います。沖縄を代表するマラソンには「NAHA マラソン」「おきなわマラソン」がありますが、離島をめぐる「あやはし海中ロードレース」や月を見ながら走る「伊平屋ムーンライトマラソン」などもあるので、マラソンをきっかけに離島にも行ってみたいと夢が膨らんでいます！

WEB 販促事業部 辺土名

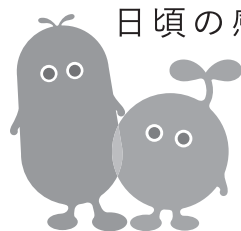


毎月第3火・水は、特典満載「コムコム市」

毎月第3火曜日と水曜日は、シードコムスにとって特別な2日間です。

シードコムスのオリジナルキャラクター【シーボ】と【コムスケ】が活躍する「コムコム市」を開催しています。

対象商品をご購入いただいたお客様の中から抽選で、サプリケース・アクリルマグネット・ボールペンなどのオリジナルノベルティグッズや、人気のサプリメントが当たるキャンペーンを実施してます。



日頃の感謝を込めて、特典満載の「コムコム市」をもっと多くの皆さんに知っていただきたい!という想いで取り組んでいます。

シーボとコムスケと一緒に、これからも楽しく、おトクに健康習慣を広げていけたら嬉しいです。



沖縄ありんくりん

※ありんくりんは沖縄方言で
あれもこれも意味

独自メニューの宝庫! 沖縄食堂

朝頼んでも 夜頼んでも「Aランチ」

大人のお子様ランチ
とも言わんばかりの
魅惑のラインナップ!

松竹梅の様なランク付けで
「Bランチ」「Cランチ」もある。

ごはん
とんかつ
さかな
フライ
ハンバーグ
アイス
デザート

沖縄では立派な主人公!「味噌汁」

どんぶり茶碗に
溢れんばかりの
具沢山味噌汁!

具材は店舗により異なるが
共通の決め手は
中に隠れたトロトロ卵!

長崎とは別物の「ちゃんぽん」

ご飯の上に肉野菜炒めの
卵とじが乗ったメニュー。

いい感じに味が染みた
ご飯が最高!

その名もズバリ、「おかず」

店舗によって出てくる内容が
異なるのが醍醐味!
野菜炒めの上に卵焼きや
三枚肉が乗ってたり...

注文してから出てくるまで
ワクワクが止まらない!



【発行元】

株式会社エフ琉球 担当: 長濱 諒 (シードコムス通信 編集室)
〒900-0012 沖縄県那覇市泊 2-1-21 尚平ビル 1F
☎ 098-963-9076

