



シードコムス 通信

SUPPLEMENT SHOP

Vol.44

モノがあるとモノに追いかけられます

樹木希林



パーソナルジムで筋力アップ!

WEB 販促事業部の與那覇です。最近、体調が気になりパーソナルジムに通い始めました。以前から腰痛に悩まされ、悪化すると掛かり付けの整体院に駆け込んでケアしてもらっていました。

原因は長時間の座り姿勢。仕事で一日中、パソコン作業をしているため、意識して立ち上がったたり、用事がなくても近くのコンビニに歩いて行ったりしていますが、忙しいときはトイレ以外立たない日もあります。

腰痛のサインは「足組み」。仕事中に足を組み始めたら体の歪み注意報で、放っておくと痛みに変わります。先日も腰が悲鳴を上げ、整体院で「筋肉量が少ないと腰痛になりやすい。このままだとぎっくり腰になるので運動を」と勧められました。

娘の手もかからなくなり、自分の時間が持てるようになったのでジム通いをスタート。週 2～3 回、1 回 50 分のトレーニングを 6 カ月続けたところ、腰痛は減り、思いがけずヒップアップ効果までありました。

私のもう一つの関心事は娘の成長です。女子力の高い娘は、私がやっていることであればなんでも興味を持ちます。このジムは子連れ OK なので娘も一緒。6 歳ながら美容に興味津々で、買い物も飲み会もついてくる娘は「ジムも一緒に行く」と即答。私がトレーニングしている間、公文の宿題に励んでいます。

今年は娘と初めての海外旅行で韓国へ。次はタイ旅行を計画中です。ジムで体力をつけて、思い切り歩き回れる旅にしたいと思います。

WEB 販促事業部 與那覇



食欲の秋をもっと楽しむ、小さな工夫

秋といえば「食欲の秋」。夏の暑さがやわらぎ、旬の味覚が次々と並ぶこの季節は、食卓も心も自然と満たされます。ただ、つい食べすぎてしまうのも秋ならではの。そんなときに取り入れてほしいのが、唐辛子由来のカプサイシンです。

カプサイシンは、口にするとピリッとした刺激とともに、体の中からじんわり温まる感覚をもたらすことで知られています。シードコムスの「カプサイシンMIX」は、唐辛子に加え、黒胡椒エキスをL-カルニチンをブレンド。秋の食卓を楽しみたい方に、気軽にプラスできる工夫のひとつです。

食欲の秋を満喫しながら、軽やかで前向きな毎日を過ごしてみませんか。



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

沖縄人=台風が予勢

台風情報通がやたら多い

日本発信の台風情報 + 米軍発信の台風情報 など
複数ソースユーザーも珍しくない

台風対策が身につきまくっている

台風食といえば菓子パン!

台風前にはスーパーやコンビニのパンが
毎回ごっそり売り切れる

地元スーパー「ユニオン」が休業したら怯える

24時間営業、キャッチコピーは「今開いてます!」
どのお店よりもギリギリまで営業するので
ユニオンが閉まると沖縄中がどよめく

常温で置いて何と調理せずそのまま食べれる→停電にも断水にも対応!



【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

