

人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。



全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場

Icelmo Kumamoto
Classic Chapel

エルセルモ 熊本
アルデア・アルカサル
エルセルモ 鹿児島
エルセルモ 大分
エルセルモ 広島
エルセルモ アクア21
ハミルトンホテル上総
エル・ブライトハウス
ラ・プランセーヌ
(千葉市・2007年オープン)

総合葬祭

玉泉院

南熊本本館
熊本武蔵ヶ丘会館
熊本上熊本会館
熊本月出会館
熊本健軍会館
熊本御領会館
熊本水前寺会館
八代築添会館
八代通町会館
松橋会館
玉名会館
人吉会館

鹿児島中央会館
鹿児島郡元会館
鹿児島吉野会館
鹿児島谷山会館
鹿児島大口会館
鹿児島始良会館

南大分会館
大分下郡会館
大分別府会館
大分森会館
大分臼杵会館

広島長束会館
広島五日市会館
広島中央会館
広島高陽会館
広島大州通り会館
広島可部会館

法事専門会館

雲海

熊本雲海
御領雲海
八代雲海
鹿児島雲海
大分雲海
広島雲海
東京雲海

千葉君津中央会館
千葉木更津会館
千葉館山会館
ロイヤル市民斎場市原
ロイヤル市民斎場稲毛



株式会社セルモ

〒860-8567 熊本市世安町155番地

TEL.096-362-3390 www.celmo.co.jp

経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本

支社/東京・千葉・広島・大分・八代・鹿児島

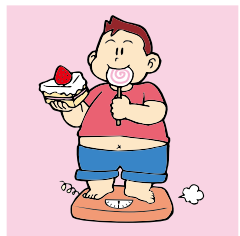


スポーツ Q & A

11. ダイエットのポイント

体重を減らすには、運動と食生活の両方が重要になります。せっかく運動をしても食べ過ぎると水の泡...

熊本市総合体育館・青年会館
スポーツプログラマー
崎村 公貴



すべて実践するのは難しいものです。できる範囲でやってみましょう。

①体重計に乗る習慣をつけましょう。
1日の中で体重は変動します。時間を決めて体重を測り、体重を意識しましょう。起床直後と就寝前の1日2回がオススメです。

②体を動かしましょう。
有酸素運動だけではなく、筋力トレーニングやストレッチも行いましょう。筋力トレーニングを行うことで基礎代謝が高まり太りにくい体質へ変わっていきます。普段の生活の中でもエレベーターは使わず階段を利用する「近くへ出掛けるときは歩く」など積極的に体を動かすことを意識しましょう。

③食事記録をつけましょう。
記録を付けることで気付かないうちに食べているということがわかり、太りやすい食生活を送っていることが確認できます。改善すべき生活習慣も見えてくるでしょう。

④食事の時間を決める。
空腹の時間が長過ぎると次の食事で食べ過ぎたり、間食を取るようになってしまいます。ドカ食いや間食をなくすためにも、食事時間を決めましょう。

⑤朝食は必ず食べましょう。
夕食を軽くするようになれば翌日の朝食はしっかりと食べられます。朝食を抜いてしまうと朝食で食べ過ぎたりしてしまいます。

⑥夕食を軽くするようにはすれば翌日の朝食はしっかりと食べられます。朝食を抜いてしまうと朝食で食べ過ぎたりしてしまいます。

⑥間食をとるときは低カロリーなものにしましょう。
お菓子類は控え、ヨーグルトやバナナといった低カロリーなものを取りましょう。ただし取り過ぎないように注意しましょう。

⑦夕食偏重や夜食をやめましょう。
夜の飲食は就寝2時間前までにすませましょう。夕食に揚げ物などの高カロリーの料理は控えましょう。

⑧食べ過ぎたら1週間で調整しましょう。
食べ過ぎたからといって、次の日に何も食べないことがないようにしましょう。増えた体重は1週間の中でごはん、アルコール、お菓子類などを減らし、バランスをとりながら元に戻していきます。

⑨周囲に食べ物を置かないように。
手の届くところに食べ物があると、つい手が動かすものです。

⑩お酒を飲んだらご飯を減らしましょう。
炭水化物の組合せはやめましょう。
お酒を飲んだら食欲が増し、つい食べ過ぎてしまふ傾向にあります。しかし、まったく食べないと体への負担が大きいため、揚げ物や炭水化物の量を減らしましょう。また、普段でも「うどんとおにぎり」や「パスタとパン」など、炭水化物同士の組合せは控えましょう。

⑪炭水化物同士の組合せは控えましょう。

いきいき！ アクティブシニア

おもな内容

- ◇ 3月分ご案内 各施設行事予定・受講生募集・おしらせ
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 工事のおしらせ
- ◇ アクアドームくまもとスケートリンクは3月29日まで！
- ◇ 連載 スポーツ Q & A
- ◇ ワンポイントアドバイス スケート編
- ◇ スポーツ指導デリバリーサービス受付中!!
- ◇ 大会結果(12月21日～1月21日開催分)

社教振だより スポーツライフ くまもと

3
2007



心とからだの健康づくり 財団法人 熊本市社会教育振興事業団

Webサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス info@kc-sks.com

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号 TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

【管理施設】

○熊本市総合体育館・青年会館	〒862-0941	熊本市出水2-7-1	TEL096-385-1010	FAX096-381-0953
○田迎公園運動施設(浜線健康パーク)	〒862-0969	熊本市良町4-8-1	TEL096-379-6020	FAX096-379-6168
○南部総合スポーツセンター	〒861-4112	熊本市白藤5-2-1	TEL096-358-4311	FAX096-358-4312
○熊本市総合屋内プール(アクアドームくまもと)	〒861-4136	熊本市荒尾2-1-1	TEL096-358-2711	FAX096-358-7764
○託麻スポーツセンター	〒861-8010	熊本市上南部3-22-30	TEL096-388-6177	FAX096-380-0630
○五福小プール	〒860-0041	熊本市細工町2-25	TEL096-359-0300	FAX096-359-0487
○水前寺野球場・水前寺競技場	〒862-8650	熊本市水前寺5-23-3	TEL096-381-9323	FAX096-381-5434