

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昂で運動療法を通じて、健康で生き生きとした生活を送られているメンバー様

医療法人社団
健成会

MEDICAL
FITNESS 47

(医)健成会HPアドレス <http://kenseikai-nitta.jp/>

謹賀新年

本年もメディカルフィットネス昂を宜しく申し上げます。

今年は新田クリニックが5周年、メディカルフィットネス昂が3周年の節目となります。ここまでこれたのも患者様・会員様のおかげと心より感謝申し上げます。今年も旧にも倍して皆様方の支援ご指導賜りますよう、宜しく申し上げます。
SUBARIAN STYLEを通して、メディカルフィットネス昂の今年の目標を掲げました。



その1: 健康 & シェイプアップなど様々な情報の提供!

メタボ対策や、健康レシピ等々、スタッフが集めた最新の情報で、皆様のフィットネスライフを更に充実させられるよう努力します。

その2: 新聞、SUBARU LIVEを通して楽しいコミュニケーションを!

日頃皆様から、ご好評をいただいている新聞、SUBARU LIVEを通して皆様とコミュニケーションを図っていきます。スタッフプロフィールの充実や、皆様からのリクエスト大歓迎です。

その3: 地域に密着したフィットネスクラブ作り!

地域のスポーツレクリエーションへの参加や、健康教室への協力など、様々なニーズにこたえていきたいと思えます。そして地域の皆様に愛されるフィットネスクラブを目指していきます。

普段のプログラムは勿論のこと、季節のイベントの充実を図っていきます。そしてSUBARIAN STYLE、SUBARU LIVEを充実させ楽しい環境づくりに努力していきます!そして今年は干支の鼠年です、12支スタートの年でもあります。この節目の干支の「ねずみ」と共に、一からのスタートのつもりで会員様のために、スタッフが丸となってがんばる次第です。

2008年も新たな目標を持って、今年も良いフィットネスライフを送っていきましょう。本年も引き続き健康作りのサポートをさせていただきます。よろしくお願いいたします。
スタッフ一同

●.....●
上山市出身のプロ野球選手
広島東洋カープ

梅津智弘選手

オフシーズンのトレーニングに来館されました。

上山市出身のプロ野球選手、梅津智弘選手が来館されました。入団以来、広島東洋カープの中継ぎとして活躍しています。昨年は主に抑えにつなぐ、セットアッパーとして大事な場面で登板しチームの勝利に貢献してきました。年末～年始にかけてのトレーニング場所として、高校・大学時代から親交のある、黒田Tr.、新田長生Dr.の元を尋ねてきています。トレーニングの間も会員様へのサインに気軽に応じるなど、ファンサービスは片時も忘れませんでした。



スタッフとフロント前で記念撮影



今年は主力選手が移籍し、梅津選手にかかる期待も大きくなることが予想されます。〈2008年の目標は？〉との質問に「とにかくずっと一軍にいたいこと。そうすればおのずと登板は増えますから、試合数にはこだわられません。大切なのは常に信頼される投手でいたいこと」。「今年はいろいろな意味で、なんとしてもやらなければいけないシーズン。とにかく頑張ります。」力強い抱負を語っていただきました。

上山市出身の梅津投手に熱い声援を！！



抽選で梅津智弘選手の直筆サインをプレゼント！

必要事項をお書きの上、応募券を切り取り、はがきに貼ってご応募ください。抽選で2名様にプレゼントします。

必要事項：お名前、ご住所、電話番号、会員番号を必ずご記入し、応募券を貼って「メディカルフィットネス昂」までご投函ください。

消印有効：平成20年2月6日まで

当選は商品発送を持って代えさせていただきます。



梅津選手
サインプレゼント
応募券

パーソナルトレーニングのすすめ



会員の皆様。あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

さて、今回はパーソナルトレーニングについてお話します。「パーソナルトレーニングって何？」と疑問に思う方が多いでしょう。パーソナルトレーニングとは、スタッフと会員様の1対1で行うもので、30～40分のお時間をいただきます。料金は一律500円です。その中で行うことは…



- ①1対1でマンツーマントレーニングを行うこと。(完全個別指導)
- ②カウンセリング等により会員様の弱点・課題を見つけ出し、メニューを作成すること
- ③自分にあったトレーニング方法を見つけること。
- ④定期的と一緒にいき、運動効果を最大限に引き出すこと。の4点です。

ちなみに他のスポーツクラブでは、30分3000円というところや1回5～8000円で行っているようです。メディカルフィットネス系では、できるだけ多くの会員様に、パーソナルトレーニングを体験していただけるようにと低価格にしております。

**皆様の中で効果・成果を出したい方は、
どんどん！！パーソナルトレーニングに申し込みを！**



※当フィットネスのパーソナルトレーニングは完全予約制になっております。
不明な点などは、スタッフにお気軽にご相談ください。

風邪が流行っています！体調に気をつけて！



朝夕の氷点下の冷え込みと、雪の降らない天気のせいか、風邪が流行っています。インフルエンザの予防接種をしているからといって、油断をしていると風邪をひいてしまいます。買い物に行く際や、人ごみの多い場所に行く際は、なるべくマスクを掛けるように

心がけましょう。使い捨てタイプが衛生的にもオススメです。バックには1個は必ず入れて外出しましょう。帰宅した際のうがい、手洗いも忘れずに。そして、冬場はついつい部屋を閉め切ってしまうがちです。エアコンやストーブ等を1時間使用した際は、3分程度換気しましょう。新鮮な空気を取り込むことにより、室内の菌やウイルスを外に追い出すことが出来ます。

楽しいフィットネスライフを送る為には、体調管理はしっかりと！

黒田Tr.が上山北中の『職業人講話』に先生に！！

1月10日に、スタッフの黒田Tr.が、上山北中の進路学習「職業人講話」の講師として参加してきました。当日は上山北中の2年生全員を前に、職業人としてのあり方、やりがいなど熱く講話してきました。



その後は質問会が行われ、将来スポーツ界を夢見る生徒さんたちの悩みや疑問を親身にお答えしてきたようでした。参加した生徒さんから「貴重な話を聞けて良かった。」などの声が多く聞かれました。今後も、このような地域貢献の機会があればどんどん参加したいと思っておりますので宜しくお願いします。

Let's Home-Ex. お家で出来る簡単エクササイズ！ 家族みんなでやってみましょう！

年末年始でたるんでしまった、お腹を引き締めよう！忙しくてなかなかフィットネスに来館できない方も継続すれば効果が出てきます！各種目とも1日、10回×2セットを行っていきましょう！



	①足の裏と手のひらを合わせて仰向け寝ましよう。		①膝を90度に曲げ、右腕を伸ばし左手は右ひじを押さえます。
	②おへそを覗き込むように息を吐きながら上半身を起こしましょう。		②息を吐きながら上半身を起こし、右手で左膝をタッチしましょう。反対の腕もやってみましょう。

会員様からの声から

Q、入会してからのメニュー変更や、メディカルチェックはどうしたらよいのでしょうか？またメディカルチェックを行う時期などあれば教えてください。（男性会員様より）

A、生活Bの会員様の場合は、他院での検査結果をご持参の上、スタッフがメニューを検討させていただきます。尚、他のコースの方は入会してから半年～一年の定期的な検査と、パーソナルトレーニングをオススメしています。ご希望の方はお気軽にスタッフにご相談下さい。健康状態をチェックしてもっと健康な体づくりを目指しましょう！

編集者後記

祝2008年！今年はオリンピックイヤーです。アジア圏で開催される夏季オリンピックはソウル五輪以来。観戦に北京まで行く人も多いのではないのでしょうか？自分はまた眠れない日々が始まることに、正直楽しみです。今回のオリンピックではどんな感動が生まれるのでしょうか？会員の皆様も、見逃さずに日本代表を応援してください。

（一度はオリンピックを観戦したい工川）

