

Menuett × ヌエット

春号



紫陽花

雨の季節、咲く花といえば紫陽花。
多種多彩に咲き誇る姿はまさにインスタ映え間違いなしのフォトジェニックな紫陽花の花。
奈良の長谷寺が有名ですが、京都でも長岡京の楊谷寺や福知山の観音寺で毎年あじさいまつりが開かれています。
また、宇治の三室戸寺は恋愛成就のご利益があり、そこでハートの紫陽花を見つけると恋が叶うとか…！？
ご興味がある方はぜひ、探しに行ってみてください。



読者からの一言！！

こんにちは！
今日は僕の趣味について話します。
僕は音楽が好きです！
ロックとゆうジャンルが好きで毎日聴いています！
WANIMAとゆうバンドがあるんですがバンドの中でも1番好きで嫌な時があったり落ち込んだりしていた時に、WANIMAの曲を聴いたり歌ったりするとストレス発散にもなりますし次は頑張るぞってなります😊
音楽でここまで力を貰えたのはWANIMAが初めてでした！音楽の力ってすごいな～と感じます。
liveにも行ったりするんですが子供みたいにはしゃいでしまいliveが終わった後はいつも疲れはてて笑
でもとても元気にもなれるんでlive行ったことない人も一回行ってみたらハマると思いますよー👏
WANIMAの曲でオススメなのは「ともに」「シグナル」って曲で、聴いたら元気になれるます！
名前の由来は三人のメンバーの名前からってWANIMAみたいです！
最近やと広瀬すずさんがやってるアイスのCMとか、シーブリーズ、マクドナルドのなんかも曲が使われています！

新年度スタート

よりそいメンバー紹介

【内藤】 O型 雄牛座
趣味：ヨガ、お笑い。
マイブーム：ダイアンが好きです。
ひとこと：ごいごいすー！



【鹿釜】 B型 獅子座
趣味：マラソン。
マイブーム：寝る前に動物動画を見ること。
なきこえ：キャアアアアア!!



【藤田】 O型 牡羊座
趣味：寺社仏閣巡り
マイブーム：野良猫探し
ひとこと：ドラえもんにはまりました。



【大城】 AB型 山羊座
趣味：バスケット。
マイブーム：アプリゲーム。
ひとこと：今年度もよろしくお願いします。



【杉山】 O型 蟹座
趣味：漫画、脱出ゲーム。
マイブーム：FGO、コナン。
ひとこと：平成の名探偵が終わりそうです。



今年もよろしくお願いします!!♡・◇・)

アフターケアの会「メヌエット」 最新情報

イベント
6/17
7/22

今年もメヌエットでは食事会などを行っていきます。
まだ一度もメヌエットの「トロンの家」に行ったことのないという方もぜひお越しください。

居場所のすぐ隣にあるトロン温泉は地球上に僅かにしか存在しない天然鉱石トロン原石を使ったミネラルたっぷりの温泉！！
ローマ帝国では【貴族の湯】とまで呼ばれていました。



太りにくい体をつくる！ 簡単な筋トレ特集！



こんにちは、コーチKです。夏にむけてダイエットを始める人におすすめの筋トレを紹介して欲しいと頼まれたので紹介します。

ダイエットなのに何故筋トレ？と思う皆さんもいると思いますが、ダイエットには筋肉を付けて代謝をあげる（痩せやすくする）ことが実は効果的です。そこで今回はスクワットを紹介します。下半身の方が上半身より筋肉が大きいので下半身を鍛えた方が効果的なのがスクワットを選んだ理由です。

写真のように膝の角度を意識して家で自分のキツイと感じる回数+1~2回を2日おきぐらいでいいので是非やってみてください。



今回の特集企画はなんと読者の方が考えてくれました！今日からすぐに使えますね。

これからも皆さんに特集を組んで欲しいと思っています。今興味があるものとか他の人に知って欲しい情報があったらぜひ寄り添いの担当者に教えて下さいね。記事にさせていただきます！またこちらからも皆さんがしていることで載せてみたら良いんじゃないかなと思うものがあれば提案させて頂くかもです(笑)。その時は協力してくださいね＼(^o^)／ではまた次回のニュースレターでお会いしましょう！

世界の名言

自分以上のものを求めるのではなく、自分の持っているものを楽しむ。
(所ジョージ)



問い合わせ等何かありましたら↓
〒605-0862
京都市東山区清水4丁目185番地
(075)531-9650
ksc-soudan@pref.kyoto.lg.jp



IQ150に挑戦！

千葉・神奈川・沖縄
京都・和歌山
眠そうな人が多く住んでる
場所はどこ？