

Menuett メヌエット

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。



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！



【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。



【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。



【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。

なきごえ：キーアアアアアアアア!!



【大城】 AB型 山羊座

趣味：バスケ。

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ひします。



今年もよろしくお願ひします!!(ノ`・◇・)

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。

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
んですけどバンドの中でも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の曲を聴いたり歌つ
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ます
！

名前の由来は三人のメンバー
の名前からとった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！

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いと感じる回数+1～2回を2日おきぐらいでいいのでは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。記事にさせてもらいます！またこちらからも皆さんができる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)

IQ150に挑戦！



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



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？？