

セレクト富田の

緊急企画！！！！！！

夏までに痩せるならチャンスは春だ！！

いつもお世話になっております。

暖かくなり桜も咲き始めた今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは題名の通り、**ダイエット・ボディメイク**についてのお話です！

僕自身セレクトに入社してから20kg以上体重が増加し、毎年の健康診断で医師より痩せるように指導されています。

冬は厚手の服でお腹周りをごまかせていますが薄着の季節になるとそうもいかなくなります。

昨年より健康の為に日々ウェイトトレーニングに励んでおりましたが、7月には第一子が誕生予定ということもあり、ただ筋肉をつけるだけでなく体重も減らして健康的に長生きしなければ！！と一念発起しダイエットを開始しました！

ダイエットに重要なことは食事ですが、**食事制限だけで体重が落ちて脂肪+筋肉が減ってしまい、食べる量が戻ると食欲とともに脂肪だけが戻ってきてしまい、より太りやすくなります。**(今回のダイエットでは体重よりも体脂肪率を重視しましょう)

ですので、リバウンドを防ぐには**食事制限と一緒に筋肉もつける、筋肉を極力落とさない**ということが大事になります。

しかし筋肉が成長し、**体型が変わるのに早くて1ヶ月、平均で3ヶ月**といわれています。

そこで、夏までに痩せたい方が上記の筋肉の成長を7月、8月の夏本番から逆算すると、この4月からダイエット、ボディメイクを始めるのが正解ということになりますね♪

時間がかかるのはわかったけどじゃあ実際には何をすればいいんだよ！！笑　とお思いの方！

心配ご無用。やることは簡単です。**【大きな筋肉を中心に鍛える】**以上。

大きな筋肉とは脚、背中、胸、お尻、肩回り(背中も一緒に動きやすい)の筋肉になります。

代表的なトレーニングはスクワット、腕立て伏せ、背筋などが有名ですね。(やり方は自重トレーニングで検索♪)

富田流**トレーニングを継続する為のコツ**は

①**毎日しなくてもいい！**②**出来る時にする！**③**頑張りすぎない！**です。

だからトレーニングが続いたことがない、続きにくい人でも大丈夫！

そして女性が多いこの業界は昼間働きながら自宅に帰って家事・育児をされている方が多いと思います。

忙しい日々の中でわざわざジムに入会したり、時間を作ったり、そんなに**頑張らなくていいんです！！**

長く続けるコツは**テレビを見ながらでもOK！家事の合間でもOK！寝る前の5分でOK！**

テレビのCMの間にスクワットや腹筋、背筋、洗濯物を干すときに爪先立ちでかかとを上げ下げ、寝る前に腹筋や背筋など。。。**寝ころんで寝ころんでできるトレーニングを、立っているときは立ってできるトレーニングをすればいいんです♪**

それに合わせて食事を見直す。個人差はありますが、これだけで早ければ2週間ほどで体に変化が起きることもあります。

食事の見直しで富田がおススメする食材は**鶏の胸肉**です！

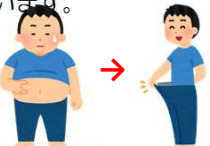
理由は**圧倒的コストパフォーマンス！**国産の鶏むね肉が100g40円程から売っているスーパーもありますし、**低脂質低カロリーでたんぱく質も豊富(100gあたり136kcal)**に含まれています。(牛肉や豚肉に比べてプリン体が少し多いので尿酸値の高い方は注意が必要です)

しかし一般的なイメージはもも肉に比べてバサバサでおいしくない。。。でもそれは勘違いです！！**調理方法次第で驚くほどしっとりプリプリ、シューシーに仕上がります♪**

調理方法は簡単！フライパンや鍋に鶏むね肉が浸かるくらいの水を沸騰させ、沸騰したお湯に皮を取った鶏むね肉を入れてふたをし10秒～20秒。

10秒から20秒経過後火を止めて、あとは放置。たったのそれだけです。

ゆで汁は鶏の出汁が出ているのでみそ汁や煮物に使えます♪



寒さも和らぎ、心が高揚する私の大好きな季節、春がやって来ました。

皆様方にはいかがお過ごしでしょうか？

毎年、桜を見ると「よし今年もガンバルソ」と不思議に気合が入ります。

世間では昨年から何かと「平成最後の・・」と平成の時代を懐かしみ新しい元号の時代を迎えるにあたり10連休のGWも有るせいか？若干、舞い上がり気味のような気がします。

昭和が終わった1989年(昭和64年)1月7日を迎えるまでは昭和天皇のご容態が数か月前から悪化し、いつ崩御されても、おかしくない状態が続き世間ではすべてにおいて自粛ムードが続きました。

例えば・・プロ野球の日本シリーズでの祝勝会が中止、当然、優勝パレードも中止、年末の忘年会が前年の9割減、デパートもガラガラ、バラエティー番組がほぼ無く、CMも地味なものに変わり、行楽地や遊技場もガラガラ、車、時計、宝石などの贅沢品も買えるムードではなく景気の悪化さえ懸念されました。

崩御された当日は、もっと大変で、テレビのCMがない日が2日続き、番組は昭和天皇に関する内容ばかり、世間は、原則、すべての会社や店が休業し飲食店街のネオンはほとんど消えていました。

営業している会社や飲食店もあったが、ひっそりと隠れるように営業していたように思います。

今、考えれば私自身、経験した事のない異常な空気だった事は確かです。

恐らく、もう経験する事もないと思います。

平成最後の

セレクト通信

介護保険の推移

要介護度別の支給限度額			
	現行の限度額	見直し後の限度額	差額
要支援1	50,030円	50,320円	290円増
要支援2	104,730円	105,310円	580円増
要介護1	166,920円	167,650円	730円増
要介護2	196,160円	197,050円	890円増
要介護3	269,310円	270,480円	1170円増
要介護4	308,060円	309,380円	1320円増
要介護5	360,650円	362,170円	1520円増

《金額は1単位を10円として計算》　《厚労省の公表資料を基に作成》

ピックアップ商品のご紹介

赤ちゃんの肌を守る

ファムズベビー

日本製

角質層のバリア機能を補う

日本でただひとつの

バリア・スキンケア

赤ちゃんの肌を守る

ファムズベビー

日本製

角質層のバリア機能を補う

日本でただひとつの

バリア・スキンケア

安心の日本製

ファムズベビー

赤ちゃんの肌を守る

ファムズベビー

日本製

角質層のバリア機能を補う

日本でただひとつの

バリア・スキンケア

医療、介護、美容業界の手荒れ防止、衛生環境対策として、また、患者様のスキンケアにファムズベビーを取り入れる施設が増えております。

少々、高く感じるかも

1本 ￥2400(別)

真赤っかで、ただれたほっぺに、乾燥でかきむしったお尻に塗って効果は**大**です。気になった方はお近くの営業マンにお声をどうぞ…★

役に立たない？雑学

ゴリラの握力

400kg

握手しちゃダメ

初めましての方も、お世話になって

います方も本社の山本勝則です。

よろしくお願い致します。

早速ですが、我が家待望の二人目の子供(男の子)が二月二十七日に誕生しました。

上の子(男の子)もまだ二歳でやんちゃ盛りで四苦八苦しながら奥さんと二人で子育てを楽しみながらさせてもらってます。

早くも、下の子が生まれて一ヶ月が経ち、初参りへと毎日忙しくしております。

初参りの衣装を上の子はレンタルの衣装にしようということになったのですが、奥さんと、ばあばがあればいい、これでもないで着せ替えること数着、息子が疲れたのか、飽きたのかもう着るのを、断固拒否して機嫌が悪くなり終了しました。

息子もなんとかわいそうで奥さんばあばも少し怖かったです…。

息子もなんとかわいそうで奥さんばあばも少し怖かったです…。

岡山支店

小田 直史

セレクト営業マンに聞いてみました！！

A 最近買ってよかった、食べて美味しかったものはなんですか？

B その理由は？？

C 金額は？？

本社：藤原真志

A.プリキュアと
仮面ライダージオウのグミ

B.娘と息子にもらって食べたら、
懐かしい味で美味しかった

C.1,200円



本社：中川和也

A.板チョコ(クランキー)

B.サクサクで甘くて美味しかった。

C.100円ぐらい。



本社：富田竜也

A.電動歯ブラシ

B.今までの手磨きは
一体何だったのか。。。
例えるなら高圧洗浄機と
シャワーホースの違いです！

C.1,200円



本社：信貴喜裕
A.高圧スチームクリーナー

B.年末掃除の浴室、
車内掃除用として購入。
汚れは落ちやすいし、
掃除の時短にもなる。
使用頻度は多くないが、
定期的に浴室掃除のリクエストは
され易くなった。

C.18,980円



本社：山本勝則
A.近所のケーキ屋のシュークリーム

B.卵、牛乳を地元の素材に
こだわってもの凄くなめらかな
生クリームとカスタードのハーモニー

C. 250円



兵庫：北山智一
A.小山ロール

B.久しぶりに食べたがやっぱり
うまいもんはうまいな〜と！
1本丸かじりしたい！

C.1,400円



兵庫：山下貴明
A.スチームアイロン

B.スチームをあてるだけで
服のしわが驚く程キレイに。

C.4,980円(セール価格、、、)



岡山：小田直史

A.黒毛和牛

B.綺麗なサシの入った、醤油とわさび
で食べる、生肉の塊。(生で食べる)

C.2,800円



岡山：宗平達典

A.日本酒

B.しぼりたての加茂五葉(かもいつ
は)が飲みたくて購入

C.2,000円



岡山：春名貴文

A.ダッフルコート

B.めっちゃいい感じのブルーの色味と、
30%オフに惹かれて衝動買い

C.29,484円



セレクト川柳大賞応募結果発表！！

皆様たくさんのご応募ありがとうございました！
今回、たくさんのご応募の中から
セレクト通信編集部が川柳大賞に選ばせて
いただきましたのは京都府居宅 一様の作品です。

こちらの作品からは
介護を受けている方の感謝の気持ちと、
年齢的に腰が曲がり頭が下がってしまっている？
ような描写が地面に並ぶ二つの影として浮かびました。
このような場面は介護の現場では目にする機会もあるのではないでしょ
うか？
介護を受けている申し訳なさや、介護をしてくれる方への感謝の気持ちな
ど、ご利用者様の『ありがとう』には様々な気持ちが重なっていると個人的
には思っております。
川柳のいい所は17文字の短い文章から感じる風景や思いなど、受け取る人
によって思い描く風景が様々であるという点ではないでしょうか？
今回の作品も、受け取る人によって色々な風景が思い浮かぶと思います。
17文字に想いや風景、季節を込める。。。
昔の人はテレビや動画などが無い時代に頭の中に映像を思い浮かべることが
できたのですから、きっと想像力も豊かだったのではないのでしょうか。

長くなりましたが、今後もセレクト通信では皆様に興味をもっていただける
ようなコンテンツをご紹介出来ればと思います。
今後ともよろしくお願いいたします。

介護受け

地べたの影にも

頭下げ

京都府居宅
一様

クイズ

冬号クイズの解答



冬号の当選者は下記の4名です。

- ★岡山県居宅 1名
- ★京都府居宅 1名
- ★大阪府居宅 2名

ご当選おめでとうございます。

各営業担当がささやかな景品をお持ち致します。

ご当選おめでとうございます。

お楽しみに！

❀ セレクト通信 春号 ❀ 知的に脳トレ ❀

1～9の数字を、1行・1列・1ブロックのなかで使えるのは、1回だけ！

	9		6					
2	4	8	9	3				
1	7	6	2	4				
	6	1	4					
		9			7		1	
				1	6	5	9	2
				2	3	9	5	4
					9	1	8	
						6		

居宅名：

お名前：