

# カラムボン通信

毎月第2木曜日レディース DAY 開催中!

Vol.17



## レディースデー♡特 整備メニュー

- ・オイル交換 **30%OFF**
- ・ワイパー類 **10%OFF**
- ・バッテリー **10%OFF**

※混雑が予想されますので、事前にお電話でご予約くださいませ。

♡次回は4月9日♡

左記整備をご利用の方へ  
花巻市星が丘にある  
パティスリーアンジュさんのお菓子セットプレゼントです♡



## SUZUKI JOSHI 今月のひとこと

こんにちは!!! ♡

まだ、朝夕は寒さがとれず、特に朝は布団中でぬくぬくしていて、あつという間に、出発する時間だ〜(；▽；)！と朝から忙しいわたしです。。春眠暁を覚えずと申しますが、まさしくその通り、毎日心地よい眠りをむさぼっております。。私の場合、春に限らず春夏秋冬でこんな感じで朝を迎える学ばない困ったさんなんですけどね(°Д°)笑

さあさあ、卒業入学シーズンを迎え、桜舞い散る、季節ですね!!桜のほか、春の花々が咲き乱れ、この時期だけは『だんごより花』と、雅な心を取り戻したいですね(\*ω\*)

そんな、穏やかな心で散歩なんかしちゃいたいなあと思っているんですが、お散歩のお供に欠かせないものがあります!!

それは、音楽です♪桜をテーマにした春の歌って素敵なものばかりですよね(\*´ 3´)  
皆様の、春に聞きたいベストソングは何ですか??(\*´ 艸´)おすすめがあれば私は音楽大好きマンなのでぜひぜひ、教えてくださいね!  
スズキアリーナ 稲生

## 目指せ!!健康ポディーへ!!

私は昨年一時期、無理なダイエットをしたために、2019年から2020年にかけてのお正月で見事にほちゃほちゃ体型にリバウンドしてしまいました。。

そ、こ、で、今年の春は心にも体にも健康的な生活を心がけたいと思い、車内でできるエクササイズをご紹介します!



### ①腹筋・背筋を鍛える

車を運転するときにはだいたいシートにもたれながら運転することが多いかと思います。でも背筋をシャキッとしながら運転するだけでも腹筋と背筋を鍛えられるのでダイエット効果アップの期待ができるんです(\*ω\*)

### ②太ももを鍛える

駐車している間に、下半身を効果的に鍛えるダイエット方法です。

- 【やり方】
1. 右の手のひらで、右の太ももを押す
  2. 手のひらで押したまま、5秒間反発するように押し上げる
  3. 終わったら左へ



#### ※注意事項

体半分が運転できない状態になってしまうダイエット方法です。

停車してから、サイドブレーキを掛けるのは、忘れずに行ってくださいね(ω)

### ③車内カラオケ

カラオケって、カロリーの消費がかなり多いし最適なダイエット方法!!閉め切った車内を利用して思う存分お気に入りの曲を腹式呼吸を意識しながら歌っちゃいましょう(´艸´)  
これまで、運転中でもできるダイエット方法を紹介していましたが、くれぐれも運転中は安全第一でよろしくお願ひいたします(〃)♪



## コロナウイルスにご注意を!!



最近、テレビやラジオ、SNSなどでコロナウイルスのニュースがひっきりなしに流れておりますよね(；▽；)

新型コロナウイルス感染防止のため、当社従業員マスクの着用を実施しております。乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、皆様もマスクをしたり、室内を加湿するなどの対策をして、ウイルスから身を守りましょう!!また、発熱などの風邪の症状がある場合は仕事や学校を休んでいただき、ベストな体調で生活できるよう心がけましょう!(^^)!

