

## 健康豆知識

テレビ、新聞、雑誌に常に取り上げられている健康情報！そこで・・・会員の皆様が毎日（継続して）おこなっている健康法を教えてくださいました！！

- ・朝、10秒ほど太陽の光を浴びる。（ちゃんと目が覚める。一体内時計のリセットができるようで、夜よく眠れるそうです。）
- ・朝、30秒ほどマイナスイオンを含んでいそうな、裏のジャングルからの風を浴びる。（気持ちがよく、すがすがしい気分になる。自律神経の調整作用があるそうです。）
- ・毎日ではないですが、思い出したときにする体幹を鍛える腹筋。（太らないような気がする。大きい筋肉を鍛えると脂肪が燃焼するそうです。）
- ・姿勢に気をつける
- ・毎日ヨーグルトドリンクを飲む（グreekヨーグルトと100%のジュースを混ぜて作る。気分がジュースを変えると飽きがこない）
- ・トマトジュース（V8）を飲む
- ・ジョギング（5Kやハーフマラソンなどを目標にすると頑張れます。）



- ・毎日のヨガ（自宅でCDを聞きながら）
- ・ウォーキング
- ・毎食腹八分目
- ・牛肉をなるべく食べない（コレステロールが2ヶ月で240→160に下がった。）
- ・朝のヨーグルト
- ・ゲッターマン体操（YouTubeでご覧下さい）
- ・朝起きたら、まず腹筋（目も覚めます）
- ・週2回のテニス
- ・家飲みしないこと
- ・早寝早起き
- ・野菜中心の食事を心がける
- ・朝、通勤の車の中で『今日もいい一日』と叫ぶ
- ・毎日のストレッチ運動
- ・朝シャワー（超～ぬるめのお湯）一肌健康
- ・食物繊維のタブレットを飲むーお通じを良くするー
- ・出来る限り、定時にランチを食べる
- ・犬の散歩



- ・ラジオ体操をする（NHKで朝放映している）
  - ・お酒は週末のみ
  - ・野菜、果物を馬のように食べる
  - ・アンチエイジングダイエットー食べる順番によって血糖値をコントロールー
- あなたはどの健康法に興味を持たれましたか？早速今日から実践してみてください！

## 編集後記

つい先日(?)、明けましておめでとうございます！と新年会を終えたと思ったのに、ハッと気付いたら既に1ヶ月が経過。あれ、今何月だったっけ？っていう人、私だけではないはず。。グアムに来て3年というまだまだ若輩者の私ではあるが、しかしドライシーズン(乾季)といわれるここグアムの季節の中でも1~2月の、さほど観光客も多くなく、雨も少な目、朝晩は肌寒いくらいに爽やかなこの頃、NHKで日本の大雪のニュースを見ながら「グアムに来て良かったなあ～」と最も感じる時期である。とは言えいつも気に掛ってしまうのは日本の事。そんな平和ボケした頭に、衝撃的なニュースが流れた。アルジェリアのイスラム過激派テロに巻き込まれ、10人の日本人を含む28名もの外国人が犠牲になった。なんとも凄惨な事件である。世界の至る所で様々な日本人が生活・活躍されている。グアムに住み、こんな平和ボケの毎日を送っている自分を戒める出来事である。ここグアムにおいては過去に超大型台風が襲われ3か月以上も種々機能がマヒし観光需要が大きく落ち込んだ事を良く先輩方からお伺いするが、テロに巻き込まれるといった事件は皆無である。しかしながら、グアムは米国極東地域防衛の拠点であり、大きな基地を抱える土地柄。いざ有事の際には何が起こるか分からないのも事実である。今回の事件を教訓に、いざという時の備えを日本人会としても再考し、総領事館とも連携しながらリスクマネジメントについて真剣に考える時ではないかと強く感じる事件である。お亡くなりになられた方々とそのご家族に対し、心より哀悼の意を表したい。

田中 真行



**新社屋への移転完了**

P. O. Box 2980  
Hagatna, Guam 96932  
Tel: (671) 477-9754  
FAX: (671) 477-2315

新社屋への移転を記念してスペシャル・キャンペーンを実施中。お気軽にお立ち寄りください。

### ピアマリン コンドミニアム

- 賃貸2ベッドルーム2ベッドルーム2バス\$1,200~\$1,900/月(年契約の場合)  
(家具付き、電気水道ケーブル電話全て別)
- 賃貸3ベッドルーム2ベッドルーム2バス\$1,900~\$2,100/月(年契約の場合)  
(家具付き、電気水道ケーブル電話全て別)
- グアムへの出張に最適な短期滞在2ベッドルーム \$2,400/月  
(家具付き、電気水道ケーブル全て込み、電話別)
- 賃貸小オフィス、\$500~/月(電気水道別)
- 賃貸小オフィス+2ベッドルーム\$1,750/月(電気水道ケーブル別)

\*\*\*\*\*

\* お問い合わせ ☎ 646-7422 松本もしくは山野井まで。

\* 詳細は [www.piacondo.com](http://www.piacondo.com) をご覧ください。

