

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



SAPPORO
FREE PAPER

GET'S **2019.04**

ARTIST PICK UP

島爺 サイン色紙プレゼント!



FOOD
BEEF IMPACT

IDOL INFO

フルーティー/m pocket project

MUSIC REVIEW

WANIMA 「Good Job!!」



TAKE FREE No.105

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/坂井美奈 <http://www.ps-gets.com/sapporo>
発行/(株)クルーコーポレーション GET'S!!編集局
〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目1-4 TEL(011)788-5169 FAX(011)788-5189

表紙:島爺
(ワーナーミュージック)

島爺

島爺日本全国ツアー2019
～三途ノ川～

3月14日(木)熊本 B.9 V2 ●バンド
【開場/開演】18:30/19:00
3月16日(土)福岡 DRUM Be-1 ●バンド
【開場/開演】17:30/18:00
3月17日(日)福岡 DRUM Be-1 ●弾き語り
【開場/開演】16:30/17:00
3月21日(木)名古屋 NAGOYA CLUB QUATTRO ●弾き語り
【開場/開演】16:30/17:00
3月22日(金)大阪 BIGCAT ●バンド
【開場/開演】18:30/19:00
3月24日(日)岡山 デスバード ●バンド
【開場/開演】16:30/17:00
3月28日(木)北海道 Sound lab mole ●バンド
【開場/開演】18:30/19:00
3月30日(土)宮城 CLUB JUNK BOX ●弾き語り
【開場/開演】16:30/17:00
4月07日(日)香川 高松MONSTER ●バンド
【開場/開演】16:30/17:00
4月14日(日)東京 マイナビBLITZ赤坂 ●バンド
【開場/開演】17:00/18:00
【追加公演】
6月01日(土)沖縄 桜坂セントラル ●バンド
【開場/開演】17:00/17:30
終演後、After Party開催(ウェルカムドリンクプレゼント)

Now On Sale

三途ノ川

【収録曲】

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1.ほろろろしあむ(DIVELA) | 12.悪魔の踊り方(人んには谷田さん) |
| 2.スロウダウナー(ろくろ) | 13.フイクサー(ぬゆり) |
| 3.世余威ノ背(蜂屋ななし) | 14.かくれんぼ(buzzG) |
| 4.バカをやるなら(しる) | 15.白痴の罪状(LITCHI) |
| 5.爆釣ソウル(サナホシ管弦楽団) | 16.泣けと喚けと朝がきて(I2uck) |
| 6.天才ロック(めろろ) | 17.サイハテ通り(雨の介) |
| 7.アウトサイダー(Eve) | 18.地球最後の告白を(kemu) |
| 8.九龍レトロ(マ) | 19.インターネットがなかったら(薄塩指数) |
| 9.オノマトペテン師(てにをは) | 20.デヴァターラ(サナホシ管弦楽団) |
| 10.スカイデアンナイト(こがむし) | Bonus Track |
| 11.サンズリバーリバイブ(サナホシ管弦楽団) | 21.才能シュレッダー(サナホシ管弦楽団)※通常盤のみ |



初回生産限定までBOX盤(3,333セット生産限定)
【CD+2DVD+Tシャツ(フリーサイズ)+ライブフォトブック+豪華までプレゼント】
WPZL-31568/70 ¥8,200+税



初回限定盤
【CD+2DVD】
WPZL-31571/73 ¥5,000+税



通常盤
【CD Only】
WPCL-12989 ¥2,500+税

ARTIST INTERVIEW 島爺

「三途ノ川」は大人気曲ありアニメ曲あり更には新曲まであり!の「おもちゃ箱をひっくり返した様な」豪華アルバムですが、ここはあえて…新曲「サンズリバーリバイブ」「アヴァターラ」の「歌い終わった(収録し終えた)直後の島爺さんの率直な感想」を聞かせて下さい。

書き下ろし楽曲というものの重みを感じました。過去に書いていただいた曲もそうですが、「島爺」自体やアルバムのことを思いながら作ってくださっているの、普段の「歌ってみた」とはもう一段階違う力が加わっているなあ、と。「作品群」ではなく「アルバムという1つの作品」に出来たのは書き下ろし楽曲の力が大きかったと感じています。

アルバム「三途ノ川」収録「爆釣ソウル」は、「ゴマウェイ」に続くナナホシ管弦楽団さんとのアニメテーマ曲ですが、ゴマウェイとのあまりのギャップに思わず唖ってしまいました。やはり歌うときのテンションも楽曲ひとつひとつで違ったり、または意図的に変えたりしているのでしょうか?

「意図的に変えている」と言うよりは「自然と変わってしまう」の方が正確かと思います。ニュースキャスターのかたがスポーツニュースを読む時と訃報を伝える時で声色が変わるのと似たようなものかと思っています。

島爺さんがライブ以外で実際に「これは三途の川渡りかけたわ!」とヒヤッとした経験はありますか?あれば教えてください!誰かに話すと厄落としになると言いますし…

子供の頃「フルスピードの自転車に乗りながら足で鍵を抜く」というアホなことを実行した経験があります。どうなったのか正確には把握できてませんが、とりあえず僕は軽く吹っ飛びましたし自転車のホイールもグニャーン!なっていました。

GET'Sの取材も4回目となりましたが、逆に、島爺さんが「北海道の人に聞いてみたいこと」はあったりしますか?

そうですね…「北海道民として誇りに思っていること」でしょうか。推しポイントを聞いてみたいです。あ、飯が美味しいのはもう重々承知しておりますので出来ればそれ以外で!「道外の人にはあまり知られていない美味しいもん」なら可です!

この雑誌が出るのは3月7日、全国ツアーで北海道にいらっしゃる3月28日を心待ちにしているファンの皆様=お孫さん達がそわそわしている時期です。是非、お孫さん達にライブに向けてのメッセージをお願いします!

北海道の方は毎回「あれ?地元かな…?」と思うほど温かく迎えてくださるので、今回もライブが決定してとても嬉しいです。ありがとうございます。みんなでもたどんちゃん騒ぎしましょう!お待ちしております!

Present!

島爺のサイン入り色紙を1名様にプレゼント!
タイトルを「島爺105」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「島爺への応援メッセージ」を書いて、prege-s@ps-gets.comまでお送りください。
(応募締切は2019年3月31日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)

可愛いメイドがいる札幌のメイドカフェ、maid cafe あみゅる

maid cafe

あみゅる

A M Y U R

札幌市中央区南4西2丁目10-1 南4西2ビル8F

TEL 011-206-9226 営業時間 13:00~24:00 年中無休

★WEB★ <http://www.amyur.com> ★Twitter★ <https://twitter.com/amyurNa>

VEGAS

ベガスベガス®

これが私達の企業理念です

世界を驚かすワクワクドキドキの
エンターテインメント企業を作る

札幌店 栄町店 大谷地店 美しが丘店 狸小路店 狸小路2丁目店 発寒店 苫小牧店
旭川店 帯広北店 釧路店 函館吉川店 函館昭和店 函館港店 函館神山店



～ エムポケット公式Twitter ～



エムポケット公式Twitterは最新情報や
お得で楽しい情報をお届けしてい
ます。
ぜひ、チェックしてみてください。

～ メンバー募集 ～

エムポケットでは新メンバーを募集しております。
年齢や経験は問わず 芸能・音楽に興味のある方は
HP応募フォームでお問い合わせください。

イベント出演のお問い合わせはこちらまでお願いします！

m pocket-project 札幌市北区北12条西4丁目1-15
エムポケットプロジェクト スリーシステムビル7F

✉ m-pocket@mpocket-project.com 🌐 http://mpocket-project.com

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.105 2019.04 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・3月14日から全国ツアー開始！ 島爺ますます絶好調！……………00

IDOL INFO

・m pocket project ……………02

FOOD

・BEEF IMPACT ……………04

HOROSCOPY

・2019年3月7日～2019年4月6日の星占い……………06

IDOL INFO

・フルーティー：2019年3月のスケジュール……………07

MUSIC REVIEW

・WANIMA「Good Job!!」……………08

DIET

・不定期連載：若葉のすばらダイエット徒然草……………10



今月の表紙 島爺

GET'Sに4度目の登場！最新アルバム「三途ノ川」は現在絶賛発売中。福岡からスタートする全国ツアーで、もちろん北海道にも上陸。札幌開催は3月28日！

気取らない、ガッツリステーキ

炭焼ステーキ

BEEF IMPACT[®]



厳選したこだわりの牛肉をこんがり炭火で焼き上げます。
厚切りのステーキをリーズナブルに大胆にたっぷりお召し上がり下さい。
美味な分厚いステーキをレアに焼き上げ、
当店自慢の自家製ソースで噛み締めて味わう。
これぞステーキの醍醐味。これぞビーフインパクトスタイル。

ホームページ



Facebook



※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。



狸小路店

札幌市中央区南3条西4丁目17-1
狸小路アーケード(4丁目)

【TEL】011-211-8554 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



川沿店

札幌市南区川沿5条2丁目3-10
コープさっぽろSocia店

【TEL】011-596-9262 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



イオンモール札幌苗穂店

札幌市東区東苗穂2条3丁目1-1
イオンモール札幌苗穂 2F フードコート内

【TEL】011-299-3937 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:00



ル・トロワ店

札幌市中央区大通西1丁目11番地
ル・トロワ7階

【TEL】011-252-9939 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:30



手稲前田店

札幌市手稲区手稲前田6条12丁目1-1

【TEL】011-215-4842 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



千歳店

千歳市北栄2丁目3-9

【TEL】0123-25-1129 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



平岡店

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10

【TEL】011-887-8545 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



篠路店

札幌市北区篠路2条1丁目2-5

【TEL】011-299-2986 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



江別店

江別市野幌町68番地14

【TEL】011-375-0298 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:30



イオンモール苫小牧店

苫小牧市柳町3-1-20
イオンモール苫小牧1F

【TEL】0144-82-8629 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:00



室蘭店

登別市鷺別町6-31-1

【TEL】0143-84-8429 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



松戸店

千葉県松戸市本町23-5 土屋ビル1F

【TEL】047-711-8829 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30

ファイヤーバーグ
FireBurg

手作り生ハンバーグ

平岸店

宮の沢店

北18条店

北郷環状通店

旭川宮前店

留萌店

いわき湯本店

いわき鹿島店

いわき神谷店

関内店

網走店

ファイヤーグリル

Fire Grill

手作り生ハンバーグ&デリカバイキング

ファイヤーグリル里塚店

Horoscopy

.....星占い

2019 3.7 → 2019 4.6

牡羊座

3/21~4/19

人と自分を比べて劣等感を抱いてしまいそう。そういうときは、その比べた人をよく観察しましょう。新たな飛躍につながります。

総合★☆☆☆☆ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

牡牛座

4/20~5/20

今月は仕事のみならず遊びの誘いも多くなりそう。楽しく過ごせますが、休む時間も確保しましょう。無理を重ねると長思ひします。

総合★★★☆☆ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

双子座

5/21~6/21

苦手意識がなくなる月。何となく近づきにくかった人とも、思いがけず楽しい時間を過ごせるかも。イメージチェンジに適した月です。

総合★★★★★ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

蟹座

6/22~7/22

楽しいことでも辛いことでも、他の人との分かち合いが良い結果につながる月。問題の解決も一人で悩むよりスムーズに進む暗示。

総合★★★★★ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

獅子座

7/23~8/22

全体的に低迷運。自分の意見への反発が、全否定に聞こえてしまいがちになります。深刻に考えず、ポジティブ思考を維持しましょう。

総合★★★☆☆ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

乙女座

8/23~9/22

対人関係が特に良好な月。誰かの立場で物事を考えられます。人にされて嬉しかったことを他の人にもすると、さらに運気がアップ。

総合★★★★★ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

天秤座

9/23~10/23

先延ばしにしていた問題が目前に現れそう。軸をぶらさず潔くしっかり向き合うことで、長年の悩みから解放され、前進できる暗示。

総合★★★★★ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

蠍座

10/24~11/21

柔軟な対応が求められる月。かたくなな態度が敵を増やしてしまうかもしれません。最優先事項を定め、時に譲歩することも必要です。

総合★★★☆☆ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

射手座

11/22~12/21

人とのやり取りがスムーズに進み、気持ちよく過ごせる日が多そう。勇気を出せば、苦手な人であっても良い関係を築けそう。

総合★★★★★ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

山羊座

12/22~1/19

身内のような間柄の人からの不本意な助言がありそう。なぜそう思ったのかを正直に教えてもらおうと、意外と良い結果に繋がるかも。

総合★★★★★ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

水瓶座

1/20~2/18

ライバル運に恵まれた月。切磋琢磨がキーワードです。実際に会ったことがなくても、目標となる人物を定めて、自分を高めましょう。

総合★★★★★ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

魚座

2/19~3/20

つい他人をうらやんでしまいがちな月。自分への目の向け方をもう一度じっくり考えてみましょう。アクションの前に、まずは熟考を。

総合★★★☆☆ 恋愛☆☆☆☆
お金\$\$\$\$\$ 仕事♠♠♠♠

フルーティー全国ツアー 2019

3.16 福岡

4.7 広島

5.11 大阪

6.22 名古屋

7.7 東京

8月 仙台

9.28 札幌



北海道発! 育成型フルーツアイドル!

FRUITY

- ◆ U.M.Uアワード2012 優勝
- ◆ 第三回 TBS総合優勝
- ◆ 愛知 北海道エリア代表決定戦優勝
- ◆ テーマソングを歌う ニコニコ生放送ライブ
- ◆ HMV札幌ステラボレイスマンズライブ
- ◆ タワーレコード Ario札幌マンズライブ
- ◆ Zepp Sapporo ワンマン 1305人動員!
- ◆ 2017年11月22日 [Hyper Body/パッション! デンション! そしてセンセーション! メジャーリリース]
- ◆ [Hyper Body/パッション! デンション! そしてセンセーション! オリコンデイリーランキング15位]
- ◆ 2018年8月25日 [FRONT LINER/earth step] メジャーリリース
- ◆ [FRONT LINER/earth step] オリコンデイリーランキング10位

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
2019 3月					1日	2日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
フルーティーバスケットSP ひな祭りイベント生放送 GEEKSワンマンLIVE 1000人動員生放送 メロ・ビジョン 4プラ 7月-9月の生放送 17:00-17:10	4日	5日	6日	7日	8日	9日
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
メロ・ビジョン 4プラ 7月-9月の生放送 17:00-17:10	11日	12日	13日	14日	15日	16日
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
メロ・ビジョン 4プラ 7月-9月の生放送 17:00-17:10	18日	19日	20日	21日	22日	23日
24日-31日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
メロ・ビジョン 4プラ 7月-9月の生放送 17:00-17:10	25日	26日	27日	28日	29日	30日

※記載以外にもイベント盛りだくさん! 詳しい情報は、フルーティーHPにて公開中です。

■イベントツアー、ファンレター、質問など様々なお問合せ先

株式会社ライブプロ 〒060-0061 札幌市中央区南1条西11丁目327-13 プレイス11ビル 2F
TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP▶http://livepro.jp mail▶ticket@livepro.jp

Official HP
http://fruity-girls.com/
フルーティー



@mamivnico

こんにちは、狸塚(まみづか)ニコです
もっともっと皆さんにニコのことを
知ってほしいな...と思います**
twitterフォローしてくださいね♡



Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイ

ピンチのときこそ人間の真価は試される!!

どんなにつらい状況でも、諦めなければきっと何とかなる!!

信じ続けることは難しいけど、きっと、きっと!!

ペットの
レコスタ

そんなキモチにさせてくれる曲が入ったシングルの紹介だぜ!!マジメ!!

2019年リリース第1弾は4thシングル! ゲンキのカタマリWANIMA登場!!!

聴いてて元気が出るんだよね!! スカッとするんだ!! まるでド○ター○ツパーを1.5リットルー気のみしたみたいな
スカッと感、それがWANIMAイズムだぜ!!!!!! (※個人の感想です。)

今回の4thシングルには、テレビドラマ「メゾン・ド・ポリス」の主題歌「アゲイン」が入ってるんだけど、この曲が
まーもーホント、ミュージックボーイにプレイヴつまり勇気をありったけくれる曲なの!!!!

取引先に行こうとしてスマホ忘れたーツツって慌ててトンボ帰りしてデスク見たらなくて、うっそやろ落とした!!!!
とか絶望しかけてたら普通にポケットの中にあたりして無駄な冷や汗かいたりしたときも元気出るよ!!!!!!



2019.3.6 Release Good Job!!

【初回限定盤 [2DISC / カラーケース仕様]】

WPCL-13028 ¥1,600 + 税

【通常盤 [1DISC]】WPCL-12993 ¥1,200 + 税

【収録曲】

M1. アゲイン M2. 渚の泡沫 M3. ANSWER

《初回限定盤BONUS DISC》JOY (アコースティックver.)

AMUSEMENT CLUB
Early Bird 発寒店
札幌市西区発寒15条4丁目13番1号
TEL 011-663-8538 [営業時間] 9:00~23:00 (年中無休)

AMUSEMENT CLUB
Early Bird 藻岩店
札幌市中央区南22条西10丁目4-1
TEL 011-530-5383 [営業時間] 9:00~23:00 (年中無休)

日本の名曲をポップオペラの貴公子がカバー!

藤澤ノリマサ

Prince of POP OPERA NORIMASA FUJISAWA

カバー・アルバム 発売中!

『ポップオペラ名曲アルバム』

Disc 1 (通常盤共通) ポップオペラ名曲アルバム (全12曲収録) 全曲ニュー・レコーディング

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 瑠璃色の地球 | 5. I LOVE YOU | 9. for you... |
| 2. ワインレッドの心 | 6. 勝手にしやがれ | 10. 駅 |
| 3. ルビーの指環 | 7. シルエット・ロマンス | 11. 糸 |
| 4. 時の流れに身をまかせ | 8. また逢う日まで | 12. 川の流れのように |

初回限定盤のDisc 2 セルフ・カバー4曲 (ピアノ弾き語り) & 新曲「AVANTI -La vita è bella-」

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1. 未来への道 (ピアノ弾き語り) | 4. Stay forever~あなたを守りたい (ピアノ弾き語り) |
| 2. Domani~明日をつかまえて~ (ピアノ弾き語り) | 5. AVANTI -La vita è bella- 【新曲】 |
| 3. 希望の歌~交響曲第九番~ (ピアノ弾き語り) | |

10th anniversary
コンサートツアー 2019

～威風堂々～

4月20日(土) 札幌:道新ホール

開場17:00 開演17:30 [問] 道新プレイガイド 0570-00-3871

【チケット】全席指定 ¥7,800 (税込) ※4歳以上有料 ※4歳未満入場不可 制作: プレミア・メント 後援: ワーナーミュージック・ジャパン

The soliloquy about a diet

若葉の ~~がんばり!~~ すばらダイエット徒然草

トロい・天然・ポジティブ娘の若葉が、ダイエットに関する体験談や豆知識をつれづれに語る不定期コーナーです。

こんにちば、若葉です!いよいよ3月、寒さも少しずつゆるんできました。

今回も、「出来る限り、がんばらない」ダイエットの方法をご紹介!…と思ったのですが、自分の体験談から、「どうしてもがんばらないといけない」ことに行き着いたことがありまして。

なので、今回は「すばら」じゃなく、「がんばり」ダイエット…ということで…まあ、それって普通じゃんということなんですけども…

普段すばらでダラなわたしなのに、体験談でがんばらないといけないとはこれいかに??ですよ。まずはそこから説明しましょうか。

わたし、お恥ずかしながら…あまりお部屋が綺麗とは言えない状態だったんですよ。いわゆる汚部屋とまではいかない…と信じていたのですが、まあ、とにかく、お部屋に物が散らかってたわけです。

それが、ある日急に妙に気になっちゃって、「このままじゃいかーん!掃除しなきゃ掃除!!」って。お休みの日を利用して徹底的に掃除をしまくったんです。

お掃除って、体力使うんですね…。翌日、身体のおちこちの筋肉が悲鳴をあげましたよ～。それなりに若いつもりだったんですけど、日々の運動不足がたたったというか…こんなに身体が痛くなる前に、つまりはそんなに汚くなる前に、きちんと綺麗なまを保つ努力をすればいいんだよねって思いました。

そうじゃなくても、使ったものはもとの場所に戻す、っていう当たり前のことをやるだけでも十分に「動く」ことになるんじゃないの?と。それでも十分に運動って呼べるのかなって。

そこまで思って、ふと、気づいたんです。そういえば、今よりも体重が重かったときは、部屋を綺麗にしようとか全然思わなかったなあ…って。

汚い部屋が好きなわけじゃないけど、散らかった部屋をどうにかしようって気力が起こらなかったんです。仕事忙しいしいい…お休みの日くらいリフレッシュしたいしいい…とか、自分に甘い言い訳しまくって。

で、それとは全然関係なく、「なるべ

くらくにダイエットした～い!」って実に不純な動機とはいえ一大決心をして。いろんな「出来る限り、がんばらない」ダイエットの方法をせっせと集めて実践してきました。

都合(わたしのなけなしのプライド)により具体的な数字は明かせないんですが、がんばらないダイエットでもコツコツ2年半以上実践した結果、自分史上過去最高記録更新体重の20%分、減量に成功したんです。単に重さの数値が減っただけじゃなくて、ちゃんとウェストのサイズもダウンしましたし、体脂肪率も減りました。

思い返せば、この体重が減るにつれて、部屋の汚さが目に付くようになってきた気がする…

ここでようやく、お話が最初に戻ります。「がんばり」ダイエット、「何を」がんばらないとダメなのか。

それはすばり、「自分の部屋を綺麗にする努力」、これなんです。

ダイエットに関係なくとも、自分の生活空間が綺麗だと暮らしがすっきりしますよね。誰だって、汚いよりは綺麗な方が快適に過ごせると思うんです。

風水とかでも、やっぱり「綺麗な部屋は運気の巡りが良い」とか言いますし。ホントかどうかわかりませんが、「綺麗な部屋は金運が良くなる」なんてことも言いますよね。どんな観点からでも、綺麗な部屋で悪くなることなんてないんです。

「痩せたいけど痩せられない…」とお悩みのあなた、もしかして、少しお疲れではありませんか?そして、その疲れがたまっているせいで、自分の周りの清潔が保たれなくなっている可能性はありませんか?

もし、痩せたいって思っていて、なおかつ「そういえば最近部屋の掃除をさぼっているなあ…」って思い当たるなら、試しにお部屋の掃除…いえ、目の前のものをちょこっと片付けてみるのはいかがでしょうか?不思議なもので、ほんのちょこっと手をつけると、次々気分が乗ってきて、軽いお片付けのつもりが大掃除に発展しちゃってたなんてことにもなっちゃったりして…ただ、ソー

スはわたしなので、「結局気分は最後まで乗らなかった!うそつき!!」とは怒らないでくださいね…結構切実にお願いなのです。

大掃除を1回だけやったら痩せる!ということではなく、「綺麗な部屋を保つ」ということが重要です。つまりここが「努力」、「がんばり」なんです。毎日の生活の中で、気を配って、きちんとがんばる。

良い環境で過ごして、気持ちをすっきりさせると、めぐりめぐって結果的に痩せる…のかな、と。

もしくは逆に、わたしのように、痩せたら汚い部屋が我慢できなくなるってパターンもあるかもしれません。

卵が先か鶏が先か…じゃありませんけど、「部屋を掃除したら痩せる」という考えは案外有効なんじゃないのかな、と、今回紹介させていただきました。年度末を迎える切り替え時期にもぴったりだと思いますよ。

そうだ、「掃除も運動」のついでに、「家事で運動」のちょっとしたワザをひとつご紹介しますね。

フェイスタオルを洗濯した後、干す前に、タオルの長い辺の両端を持って、20回バタバタって振るという運動です。この20回振り干しをすると、タオルがふんわり仕上がるので、ダイエット抜きでもオススメです。タオル1枚なら大したことない運動でも、タオル10枚なら200回振ることになるわけで。結構あなどれないんですよ!

というわけで…今回は「すばら」じゃなく「がんばり」ダイエットをお届けしました。次回は…またすばらに戻るのかな!?

