

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

2015.08



ARTIST INTERVIEW

橘 美羽

FOOD PLACE

BEEF IMPACT ばんけいの森「ばんけい夏祭」

ARTIST PICK UP

アカシック サイン色紙プレゼント!

MUSIC REVIEW

高橋優「笑う約束」

TAKE FREE No.61

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/石山 優 <http://www.ps-gets.com/sapporo>
発行/(株)クルーコーポレーション ゲッツ!!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:アカシック
(ワーナーミュージック)

8/7 金 10:00~21:00 | 8 土 10:00~19:00 | 9 日 10:00~17:00

スペシャルイベント森だくさん!

19:00 BMF 前夜祭

19:30 第6回 ばんけいの森 花火大会

“感動の距離感” 頭上にあがる3,000発の花火!

中学生以上1,000円(小学生以下無料) 悪天候時、9日(日)に順延
※駐車可能台数には限りがあり、入場できない事も予想されますので、
公共交通機関(ばんけいバス)をご利用ください。円山線は増便いたします。

12:00~ BMF2015

ばんけいミュージックフェスティバル

芝生の上でゆったり♪

ピクニック気分でコンサートを楽しもう!

芝生自由席 ¥2,000 ※高校生以下、70歳以上無料



風が
気持ちいい~

観覧無料

キャラクターショー
ドラえもん

ハッピーバースデイドラえもん
のび太のびっく
ドッキリパーティー

1回目 11:00 2回目 14:00

場所 センターロッジ
特設ステージ



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK

9日(日) ご当地キャラ大集合

12:00 緑日広場を練り歩きます

ばんけい3兄弟、まりもっこり、モコ、
マルヤマン、どーみん...

※内容に変更がある場合がございます

onちゃんもくるよ!



おもいっきり! ばんけい 夏祭

第6回

新登場!!
ジップ
ライン

新登場!!
ツリー
トレッキング

楽しい
緑日広場

かき氷、チョコバナナ、
焼そば、お好み焼き、
フランクフルト、クレープ、
ワッフル、新鮮野菜、
バーベキュー...
ダーツ系にすくい系、
ビニール系にキラキラ系

大きな
エアアトラクション
もいっぱい!



テニスコートでは
小・中学生の初心者を対象にした
ワンコイン(500円)ジュニア教室 開催!

ばんけい3兄弟



山田くるみ

きのッティ



どんぐり隊長



会場: ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場

札幌市中央区盤溪410 お問い合わせ...tel.011-641-0071

北海道から全国へ!



7月の
主な
イベント

FRUITY OFFICIAL HP <http://fruity-girls.com/>

※詳しい情報はHPにて公開中! 下記の記載以外にモイベント・ライブ出演予定!



5 フルーツバスケットvol.70 ~みさ卒業公演、動員目標300人~
【会場】Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1F) 【時間】OPEN/14:00 START/14:30
【出演】フルーティ/フレッシュ!/HAPPY少女/Fear. 他 ★主催/株式会社ライブプロ 後援/Yahoo! JAPAN

10 タワーレコード主催 ライブプロモーションLIVE
【会場】アリオ札幌 【料金】観覧無料
【出演】フルーティ/フレッシュ!/HAPPY少女 【ゲスト】BUNNY♥KISS

14 LivePRO 入場無料ライブ
【会場】Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1F) 【出演】フルーティ、他

17 北海道Solo Queen Friday Night LIVE vol.4
【会場】LivePRO HALL (札幌市中央区南1条西11丁目327-13 プレイス11ビル2F)
※会場内は土足厳禁です

22 HMV ライブプロモーションLIVE
【会場】HMV札幌ステラボレイス店 【料金】観覧無料

23 サッポロファクトリー・ウィークデーライブ
【会場】サッポロファクトリーアトリウム 【料金】観覧無料 【出演】フルーティ/HAPPY少女

26 第44回かなやま湖 湖水まつり
【会場】かなやま湖湖畔キャンプ場 (空知郡南富良野町東豊越 かなやま湖畔) 【料金】観覧無料 【出演】フルーティ

30 ニコリフレ主催 アイドルライブvol.22
【会場】ニコリフレ (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビル4F)



TVh 毎週土曜日 9:00~
準レギュラーで出演中!
フルーティのメンバーが
リポーターとして道内を
飛び回ります!

フルーティ定期公演 フルーツバスケットvol.73

フルバ73
2015.9.13
1000人動員目標LIVE

会場/Zepp Sapporo 札幌市中央区南9条西4丁目4
時間/OPEN 13:00 START 13:30
※時間は変更になる場合がございます。
他、詳細はフルーティのHPをご覧ください。

フルバ73
※本予約のみに特典があります!

イベント出演オファー受付中!!

応募方法

TEL 011-252-9922までご連絡か、fruity@livepro.jpにメールしてください。
メールの際は下記項目を明記して送信してください。
・タイトル「イベント出演オファー」
・本文「会社名」「ご住所」「ご連絡」「ご担当者名」

■イベントオファー、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 SMP 札幌モデルプロ TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP <http://livepro.jp> mail ticket@livepro.jp

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

No.61 2015.08 CONTENTS

PLACE

・ばんけい夏祭 8月開催!ばんけいの森.....00

EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥7月イベント情報02

FOOD

・BEEF IMPACT04

ARTIST PICK UP

・アカシック「DANGEROUSくの一」でメジャーデビュー!06

MUSIC REVIEW

・高橋 優「笑う約束」.....09

HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

・アイフェスでも大活躍!ライブで魅せる歌声・橘 美羽10

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草12

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP in Cradle 2015.JULY15

IDOL INFO

・ICE☆PASTEL 1stシングルリリース&7月イベント情報16



今月の表紙 **アカシック**

横浜生まれ横浜育ちのヴォーカル・理姫を筆頭に、ミュージックシーンを駆け
巡る注目ユニット。「DANGEROUSくの一」をひっさげ、メジャーデビュー!



Delicious!



Very delicious
beef steak

炭焼ステーキ BEEF IMPACT

Cheers!

1g 15円

黒毛和牛ステーキ 北海道産リブローズ(黒毛和牛)

200g	3,000円
300g	4,500円
400g	6,000円
500g	7,500円
600g	9,000円

500g以上は2枚にてのご提供になります。



1g 10円

ヒレステーキ オーストラリア産ヒレ(まろやか牛)

200g	2,000円
300g	3,000円
400g	4,000円
500g	5,000円
600g	6,000円

400g以上は2枚にてのご提供になります。



LUNCH

平日限定／ランチセット

11:30～14:00まで

ステーキランチ 1,000円
(税別)

- 5円ステーキ200g
- ライス ●みそ汁 ●ランチサラダ
- ※ライスは大(400g)、中(220g)、小(150g)からお好みで
- ※ドリンクはプラス100円でセット

ビーフインパクト
カレーランチ 850円
(税別)

- ビーフインパクトカレーライス
- みそ汁 ●ランチサラダ
- ※ライスは大盛り無料 ※ルー大盛りプラス200円
- ※ドリンクはプラス100円でセット

1g 7円

ビーフインパクトステーキ リブローズ (オーストラリア産)

250g	1,750円
350g	2,450円
450g	3,150円
600g	4,250円

600g以上は100gにつき700円UP
2皿にてご提供になります。

900g 6,300円

- サラダ350円 ●みそ汁80円 ●ビーフインパクトカレー(ルーのみ)320円
- ライス ●小(150g)150円 ●中(220g)200円 ●大(400g)300円
- ※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。

1g 5円

5円ステーキ 肩ロース (アメリカ産)

250g	1,250円
350g	1,750円
450g	2,250円
600g	3,000円

600g以上は100gにつき700円UP
2皿にてご提供になります。

900g 4,500円



炭焼ステーキ
BEEF
IMPACT

ビーフインパクト

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

[平日] OPEN11:30 CLOSE22:30
[日曜日・祝日] OPEN11:30 CLOSE21:30



ビーフインパクト2号店 7月OPEN予定!!

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 TEL 011-887-8545

アカシック

理姫 [vocal]
奥脇達也 [guitar]
黒川純太 [bass]
Hachi [Key]
山田康二郎 [Drum]

誰もが口ずさみたくなるキャッチーなメロディーと、
ヨコハマ生まれ繁華街育ちのボーカル・理姫による
彼女のキャラクターが全面に出た独特な詞の
世界観で話題を呼んでいる注目のロックバンド!

AKASICK 2015.06.03 RELEASE MAJOR DEBUT MINI ALBUM

DANGEROUSくノ一

¥1,800(本体)+税 WPCL-12149

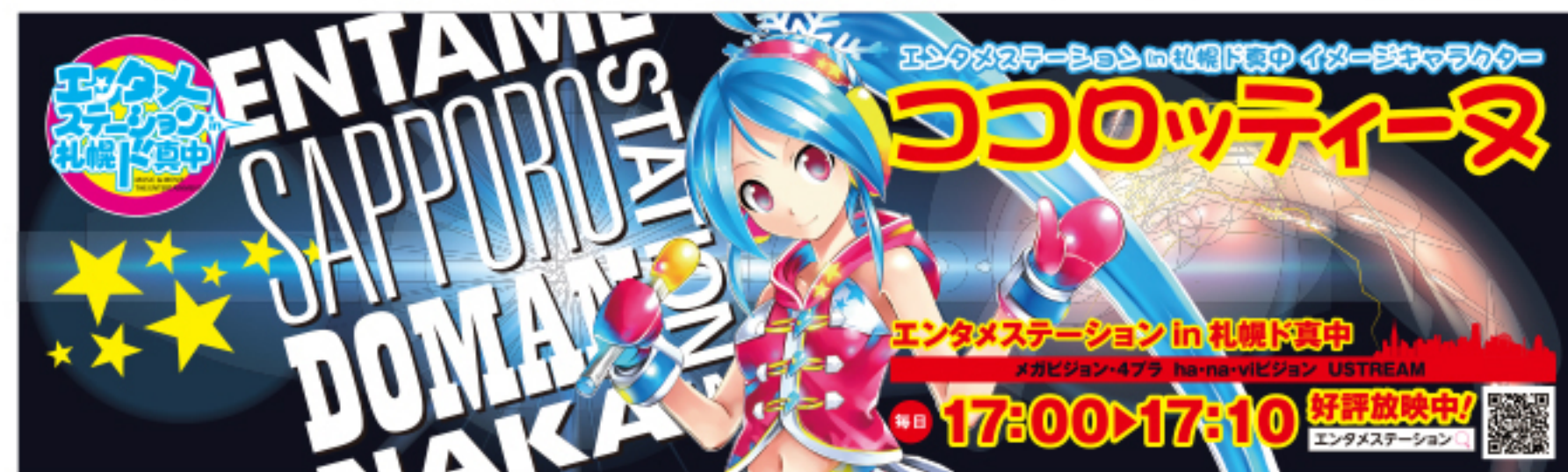
収録曲
1. CGギャル
2. サイノロジック
3. 香港ママ
4. 溺愛
5. ベイビーミソカツ
6. 真夜中のクローンラベル
7. 女
8. オールドミス
9. さめざめ




エンタメステーション in 札幌ド真中

ココロッティーマ

エンタメステーション in 札幌ド真中
毎日 17:00-17:10 好評放映中!



GARTIST INTERVIEW

アカシック
ANSWER:理姫・Hachi

Q.この記事ではじめて「アカシック」を知る北海道の読者の方に、どんなバンドか「自己PR」をお願いします!

理 姫: 地元横浜を愛しながら女の人生サイズを歌詞にした、意外とさわやかなバンドです!

Hachi: 全員個性バラバラだけど夢は同じ「売れる」こと! そんな5人の個性派J-POPバンドです。

Q.「DANGEROUSくノ一」というアルバムタイトルからも「オンナの危うさ・純粋さ」的なものがバシバシ伝わってくる楽曲群ですが、その中でも「特にここがヤバイ!」と感じてしまうイチオシの曲・フレーズなどがありましたらお聞かせください。

理 姫: M9「さめざめ」の、「あたしはピンヒールに命がけです」のフレーズがわたしは気に入ってます!

Hachi: ヤバイということとはちょっとずれるかもしれませんが、個人的には「香港ママ」がイチオシです。あがります。踊りたくなる曲です。

Q.「DANGEROUSくノ一」ということで…今まで出会って来た女性の中で、一番「キケン!」だった女性はどんな方でしたか?

理 姫: 詳しい事が言えないくらいデンジャラス過ぎた方もいますが、すっごく可愛い雰囲気な方で、パビパビとつかけて足つかけてスタスタ歩いてく姿をみて「なんかデンジャラスだな」って思った事があります。

Hachi: 怒られるかもしれないけど、書きます。それは、高校のときに私に飛び蹴りをくらわせたうちのママ。ふだんは優しいけどキレると超こわいので家で一番恐れられている。そもそも、はちのママって時点でデンジャラス。

Q.アカシックから見た「北海道」の印象ってどんな感じですか?

理 姫: 北海道は広くて清々しくて雰囲気のあるところ! なんか海外旅行に来たような気になる!

Hachi: 「北海道=札幌」のイメージがとても強く、さらに言えば「北海道=すすきの」的なことを言われることが多いのですが、実はあんな都会はごく一部で北海道の大部分は畑と山です。私はすすきのは庭ではありません。あと、北海道はとても広いので、北海道人でも行ったことのない所はたくさんあります。それから、北海道だからって毎日カニとウニ食ってるわけじゃありません。

Q.アカシックの今後の野望をこっそり教えてください。

理 姫: 紅白歌合戦にでる!

Hachi: 野望というのなら…横浜アリーナ! そして札幌ドーム! でライブしてみたい。あともっといっぱいテレビに出たいです。

Q.北海道のアカシックファンにメッセージをお願いします。

理 姫: 北海道でもライブしたいです! がんばります! よろしくねよろしくねよろしくね!

Hachi: 北海道のみなさまこんにちは。道東出身のHachiです。現在は東京横浜在住なので、そんなにしょっちゅう北海道に来られませんが、わたくしはたくさん北海道でライブがしたいと思っています。以前北海道に来たときは、メンバーみんなで飲んで(飲みすぎて)とても楽しく過ごして、楽しすぎて有り金全部使って帰りました。わたくしは自慢げに、「北海道はいいでしょう」とひたすら北海道自慢をしていました。わたくしはよく、「北海道の人に悪い人はいない」と断言しております。ですから、北海道のアカシックファンの方々は、それはそれは素敵な方々でしょう。わたくしにはわかります。そんな素敵な皆さんに、もっと会える機会が増やせるよう、アカシックは全力で頑張ってます。また、わたくしは、結構しつこく北海道アピールをしています。「お前みたいなもんが北海道を名乗るんじゃねえ!」と言われぬよう、道産子の名に恥じぬよう、今後も身を締め付けて北海道を推していきたいと思っています。したっけね!!

Present!

アカシックのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!

タイトルを「アーティスト・61号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「アカシック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2015年7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。)

VEGAS VEGAS

これが私達の企業理念です
日本一のワクワク、ドキドキ
アミューズメント企業をつくる。

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	旭川店	函館吉川店	帯広北店	苫小牧店	

ネット発の実力派シンガー「ろん」初の
豪華アレンジ参加によるJ-POPカバーアルバム!!

「亀田誠治」、「恩田快人」、「ミト(クラムボン)」他、
超豪華ミュージシャンがアレンジとして参加!!

ろんかは —J-POP ZOO—

2015.8.26 Release

Jacket Illustration: 秋赤音
official web site: <http://sp.wmg.jp/lon/>

Track List

- ・RPG (SEKAI NO OWARI) produced by 亀田誠治
作詞: Saori/Fukase 作曲: Fukase 編曲: 亀田誠治
- ・そばかす (JUDY AND MARY) produced by 恩田快人、鳥海剛史
作詞: YUKI 作曲: 恩田快人 編曲: 恩田快人、鳥海剛史
- ・ESCAPE (MISIA) produced by フルカウユタカ
作詞: MISIA 作曲: MISIA・SAKOSHIN 編曲: フルカウユタカ
- ・午前8時の脱走計画 (Cymbals) produced by ミト (クラムボン)
作詞: 土岐麻子 作曲: 沖井礼二 編曲: ミト
- ・ブルーバード (いきものがかり) produced by 鈴木daichi秀行
作詞: 水野良樹 作曲: 水野良樹 編曲: 鈴木daichi秀行
- ・First Love (宇多田ヒカル) produced by keeno
作詞: 宇多田ヒカル 作曲: 宇多田ヒカル 編曲: keeno
- ・Endless Story (REIRA starring YUNA ITO) produced by おさむらいさん
作詞: Dawn Ann Thomas 日本語詞: ats- 作曲: Dawn Ann Thomas 編曲: おさむらいさん
- ・スピカ (スピッツ) produced by ジミーサムP
作詞: 草野正宗 作曲: 草野正宗 編曲: ジミーサムP

Bonus Track

- ・スイートマジック (2015 Summer ver.) produced by Junky
※アルバムアレンジバージョン
作詞: Junky 作曲: Junky 編曲: Junky

※顔不同



初回限定直筆サイン入り
ストラップ同梱盤
WPCL-12185
¥2,600+tax



通常盤
WPCL-12172
¥2,200+tax



初回限定盤は貴重な
ろん初の直筆サインを入れた
アクリルストラップを同梱!!
(※なくなり次第終了となります)

数量限定!
オリジナルステッカー封入
(※なくなり次第終了となります)

全6巻ランダム封入!
(Illustration: wogura)

Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイ

ペットの
レコスタ

姉さん、事件です。なんと僕の大好きなアーティストをまたしても
レビューさせていただくことになりました。連続です。続いています。
これはもしかしてこの僕がゲッツの編集長の座につけるのではとか夢を
見たりしましたが、「それはない。」ときっぱり断られました。とほほ。

初のベストアルバム「笑う約束」を 2015.7.22リリース!! 高橋優アニキ!!

あのミュージックボーイが選ぶ2015年ベストメガネニストにノミネートされてるメガネ兄いさんが
アルバム出しますぜえ!

そうです!ご存知!高橋優アニキでごぜーます!

ただのアルバムじゃございせんぜ!デビュー5周年を記念しての初ベストアルバムですよ!

BEST 2009-2015『笑う約束』2015年7月22日(水)発売!

アニキをまだあまり知らない人は特に聴いて頂きたい!心に訴えかける詩と曲がたまらん名曲
揃いですぞ!で、そのうちの一曲がファン投票により決められたらしいんですがね。

なんと音源化されてなかったあの名曲が選ばれたらしいんですよ。

その一曲がこれだ!!「リーマンズロック」!!
そうです「リーマンズロック」ですよ!

とか、自信満々に通ぶって言うておりますけど…ミュージックボーイ…この
情報…ネットで調べて得てるからっ!
とにかくそこらも含めて、お見逃しな
くってやつですな!!

追伸…高橋優とインターネットはな
んやかんやですげえんだぞ!



初回限定盤(2CD+DVD)
WPZL-3 1039/41 ¥3,900(本体)+税



通常盤(2CD)
WPCL-12155/56 ¥3,200(本体)+税

TOWER RECORDS タワーレコード札幌ピヴォ店 限定施策

ビョプラスメンバーの皆様、いつでも

ビョメンバーの皆様、¥5,000以上お買い上げで

タワーレコードのポイント8倍!!

ポイント倍率表記は変更になりましたが、ポイント還元率に変更はございません(8倍=8%還元)。

ビョカードご入会はその場で
簡単・無料!お気軽にスタッフまで
お問い合わせください。



北には北の
音生活。*

TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT

橘美羽

MIU
TACHIBANA



札幌を中心に、モデルをしながらライブハウス等で美しい歌声を披露している「橘美羽」。
第1回アイフェスでも大活躍した彼女に密着！



NOW ON SALE 「UPLIFT」

【CDお問い合わせ先】info.mariburu@gmail.com

【ブログ】http://s.ameblo.jp/seiko-12-24

【Facebook】

https://m.facebook.com/seiko.bakusoutyuu

【Twitter】@miu_tachibana

M's GROUP.LTD



マンモス'21月寒店

札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38
TEL:011-853-2234

マンモス'21平岸店

札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30
TEL:011-814-0888

マンモス'21菊水店

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25
TEL:011-815-3338

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821

HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

橘美羽



まず始めに自己紹介をお願いします。

初めまして！北海道内を中心にモデル・シンガー・タレントとして活動している橘美羽です。幅広く活動してます！

歌を始めたきっかけは??

そもそも人前で歌う事が苦手というか、極度の恥ずかしがり屋で、友達とカラオケに行ってもほとんど歌わない感じでした。どちらかというと聞き役みたいな。しかし、高校の時に親友の女の子が出来て、そのコとよくカラオケに行っていたんですけど、歌っているうちに、歌う事の楽しさを覚えました。そして「1人カラオケ」という物にもハマりました(笑)

モデル活動をメインにしている時、音楽関係の人とも知り合ったりしているうちに、いつの間にか「私も、ステージで歌いたい!」って思ってたんです。

普段どんなイベントに出演していますか?またどんな楽曲を披露していますか?

地下アイドル系のイベントに最近多く参加してます!あとは、コスプレ系のイベントでコスプレをして歌わせていただいています!オリジナル曲やアニソンを中心に歌っています。昔はバラードなどを歌っていたのですが、最近はアップテンポの曲を中心に観に来てくれた方と一緒にノれる曲を歌う事が多いです。俗に言うヲタ芸で盛り上がってヘトヘトになってもらえるような楽曲がメインです(笑)

最近リリースした「UPLIFT」(3曲入りシングル)は、どんなCDに仕上がりましたか?曲、歌詞共に、「宇宙」をイメージして作りました!ジャケット写真も私自身が宇宙に浮いている感じだったり、今にも宇宙に飛び出しそうなイメージのCDになったと思います。ライブに来たお客さんが身体を動かして(ヲタ芸)、楽しんで頂けるような曲になっています。今回は3曲とも作詞をしているので、自分の中でも思い入れのある1枚になりました!ヲタ芸を全力でやって貰いたいです(笑)

ヲタ芸をまだやった事ない方にアドバイスをお願いします!(笑)

ヲタ芸は、私の中でスポーツだと思っているんです!なので恥ずかしがらずに、手の動きだけでもいいのでチャレンジして貰いたいです!きっと楽しい事間違いなしです!(笑)ライブパフォーマンスと観客の方のヲタ芸が合わさる事でライブが完成すると思うので是非!

ところで、「UPLIFT」はどこで手に入る事が出来ますか?

基本的には、ライブでの手売りなので、是非ライブに来て頂いてCDも手に取って頂けたらと思います!また、近々、ネットやその他SNS等でも購入出来るようにして行こうと思っているのでSNSも是非チェックして頂けたらなって思います!



橘美羽さんの趣味を教えてください。

休日などは、お家でアニメのDVDを観ることです(笑)

特に「まどマギ」、「化物語」が大好き過ぎてコスプレもやってイベントに出演したりもしてます!(笑)

お気に入り、「まどマギ」のマミさんのコスプレだったのですが、昨年事件が起こりまして…マミさんの衣装をどこかに忘れてきてしまい無くしてしまったんです(泣)警察にも紛失届を出したんですが、物が物だけになんと表現したらいいのかわからなくて、すごく困りました!「茶色いスカートと…金髪のツインテールのウィッグと…」みたいな感じで警察の方も困惑するような不思議な紛失届になりました(笑)

今後の目標はありますか?

基本的にはどんどんライブに出たりして、色々な方に橘美羽を知って頂きたいですし、もっと観客の方と一体感が生まれるライブを披露出来るシンガーになりたいです!あと、今は北海道内での活動がメインですが、道外のイベントやライブにも参加していけたらと思います!そして!ゆくゆくは、世界進出が目標です!!(笑)

橘美羽のファンの皆さんと、まだ橘美羽を知らない…という方にメッセージをお願いします!

是非ライブに足を運んで頂いて、歌を楽しんで頂き、そして身体も動かして頂き、思いっきり楽しんで貰いたいです!ライブ情報は、各SNS等でもゲット出来るので覗いてみて欲しいです!そしてライブでは、生「橘美羽」に会いに来て頂けたらと思いますので応援よろしくをお願いします!

www.ps-gets.com/sapporo/

ARTIST PICK UP
STREET SNAP
COMIC
STAFF BLOG
BACK NUMBER

GET'S Web
Check it out!!



The soliloquy about a diet

若葉の ずぼ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。

今年は雨が少ないですね～。
たまに降ったかと思うとwith雷というオマケつき…雷はいらないです!!
つ停電するかヒヤヒヤしながらお仕事するのはこりこりです!!

というわけでこんにちば、若葉です!
いろいろこころ変わりまくる気候ですが、皆様お体はいかがですか?

7月、いよいよ本格的な夏に突入しますね。そして夏といえば必然的に洋服が薄くなってきて、……こう、カラダのラインがごまかせなくなってきた季節、ですね……

ずぼらダイエット者なわたしとしては、「自業自得」という言葉がぐっさぐっさと心に刺さる季節でもあります。

とはいえ!
ずぼらながらもダイエット、ひいては健康的なカラダへのチャレンジ精神は無くしていないつもりなのです!うん!!
……でもね?

言い訳するつもりはないんですが、夏って、あまりダイエットに向かない季節だと思いませんか?

何もしなくても汗はだらだらかいちゃうし、暑さでバテちゃって正しい食生活は送れないし……

わたしがこれまで紹介してきたずぼらちっくダイエット方法の「高温反復浴」や「腹巻き」も何となく使いたくなくなっちゃうくらい暑くなっちゃうし……

ダイエットにつながるずぼらライフで唯一夏でもいけるのが「お水をたくさん飲む」くらいだと思うんですよ～!
もしくは「りんごを食べる」くらい?

とか言いながら、本当はわかってるんですよ…夏こそ、きちんとダイエットに取り組めば取り組んだだけ結果が出る季節なんだって。

汗だらだらな季節と申しましたが、逆に言えば、ちょっとしたウォーキングでもたっぷり汗をかけるってことです。

無くした水分はもちろんしっかりと摂取して、からだの循環を正常なものに戻すことができます。

暑さでバテちゃって…と言っても、夏が旬の食べ物はバテるときでも案外すいすいお腹に入りますもんね。

スイカとか、キュウリとか。
これらの食べ物、特にスイカは、むくみを解消するのにピッタリなんです。

むくみが起こる原因は、体内に不要な水分がたまっていること。スイカが持っている強い利尿作用がその水分をからだの外に押し出してくれるってわけなんです。

……あれ、ここまで書いて、完全に「夏はダイエットに向かない季節だ!」という主張が単なる言い訳だと証明されてしまいました……おお、我ながら何というずぼら加減!

ウォーキングは「やるぞ!」っていう覚悟が必要なダメなわたしですが、スイカなら大好物なのでいくらでも食べられそうです。

……が!
当たり前ですが食べる量はほどほどに、です。スイカはむくみ解消の救世主ですが、同時に「身体を冷やす食べ物」でもあります。

水分たっぷりの食べ物でもありますから、スイカの食べ過ぎで肝心のこはんがお腹に入らないという本末転倒是避けたいところですよ。栄養の偏りも太る原因です。

あ、言い忘れていましたが、内臓疾患などにより食べられる果物に制限がある方は、お医者様にご相談をお願いします。前述のりんごも同様です。

さあ、思い切り持論が自分自身によって論破されたところで、「やっぱりずぼらに夏ダイエットしたい」というブレない信念に立ち返りまして。

運動したくない、食べることにあまり気を遣いたくない、そんなわたしの欲求を満たす究極の方法はないものか……!

実は、見つかったんです。
はっきりと効果は微々たるものではありますが、習慣づけて生活を続けると何と寿命までのびるかもしれないという、まさに究極中の究極の方法!

それは……
背筋を伸ばして、ぴんとした姿勢で生活する!

背中を丸めるよりも、上空から頭の

てっぺんに糸がぴーんと張っているようなイメージで歩く、座る…という、ただそれだけのことです。究極でしょ?

この、姿勢を正すということを意識するだけで、背骨付近の筋肉が使われます。

いつも使わない筋肉を、ちょっぴりずつでも使い続けたら、結果的に鍛えられることになります。

それに…健康的にスリムな人って、みんな姿勢が良いと思いませんか?

そう、姿勢が悪いと、姿勢が良い人よりも太りやすいってことなんですね。

小さな筋肉への負担の繰り返し、大きな体型への恩恵になっているのです。

背筋を伸ばすくらいなら、夏バテですっかりダメダメになったわたしの精神力でもなんとかなりそうです。

ダイエットのためだぞ!って思ったら、自然にぴーんと背骨が伸びる気がします。

……いかがでしたでしょうか?
今回はいつもより特に言い訳がひどい回ではありましたが、自業自得を自覚しつつ、それでもここから本番を迎える北海道の夏を乗り切りたいと思います。

それでは、今回はこの辺で!
夏のダイエットライフを無理なく過ごして行きましょう!



Sapporo Street Snap in Cradle Co.,Ltd

<http://www.cradle.jp.net/pc/>



2015 JULY

札幌の街やイベントで見つけたお洒落さんを中心に毎月「SapporoFassion」を紹介



※データは撮影時のものです。こだわりの色配置や効果的なアイテムの使い方などをチェックしていくコーナーです



Name:河本聖葉
所属:ICE☆PASTEL



Name:岸本悠花
所属:ICE☆PASTEL



Name:高橋里予
所属:ICE☆PASTEL



Name:佐藤祐歌
所属:ICE☆PASTEL



Name:千葉夢紀乃
所属:ICE☆PASTEL



Name:木田葉音
所属:ICE☆PASTEL



Name:山本ひかり
所属:Team くれれっ娘!



Name:浅野彩加
所属:Team くれれっ娘!



Name:藤元志帆
所属:Team くれれっ娘!



Name:志賀いずみ
所属:札幌CLEAR'S



Name:杉山千秋
所属:ソロで活動中

AMUSEMENT CLUB Early Bixd 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 Bixd 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)

一緒に地域を盛り上げましょう!
ゲッツ!! 広告主募集中
あなたのお店の情報を、ゲッツ!!に掲載してみませんか? まずはお気軽にお電話下さい。
Tel:011-788-5169

Horoscopy星占い

2015 7.7 → 2015 8.6

牡羊座

3/21~4/19

神経質になりがちな暗示あり。完璧を求めても、それで期限に遅れたりダウンしてしまうと元も子もありません。何事もほどほどに。

総合★★★

恋愛♥♥♥

仕事★★★

お金\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

運気はやや停滞気味ながら、今を耐え忍べばより大きな成果が得られます。一人で何でも抱え込まず、周りの優しさに甘えましょう。

総合★★★

恋愛♥♥♥

仕事★★★

お金\$\$\$

双子座

5/21~6/21

今月は周りに合わせておくほうが無難なようです。「絶対に譲れない」こと以外は、周囲に合わせた行動を取る方がベターです。

総合★★★★

恋愛♥♥♥♥

仕事★★★★

お金\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

老若男女、誰にでも分け隔てなく親切を心がけると吉。常に親切に接することで、人の心の支えになり、あなたの運気もUPします。

総合★★★★

恋愛♥♥♥♥

仕事★★★★

お金\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

今月は恋愛運に難あり。動揺しやすく、悪い方向へと想像もふくらみがちに。直接会うなど、声を聞けば安心して癒されるでしょう。

総合★★★

恋愛♥

仕事★★★★

お金\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

人から頼りにされる月となりそうです。優しく親切に接してあげることで大いに感謝され、自分の評価がUPします。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

頑張ってきたことが実を結ぶ月となりそう。周りから褒められたり、満足できる結果が訪れそう。明るい気持ちで過ごそう。

総合★★★★

恋愛♥♥♥

仕事★★★★

お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

忠実さがポイント。社会のルールを守り、仕事や友人に対して誠実であるようにすれば、労力以上の見返りが期待できそうです。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

勘が冴える月です。直感的に良いと思ったことは迷わずに実行すると吉。素晴らしい結果へと結びつくはず。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

自分勝手な行動に気をつけましょう。周りの反感を買うこともあるので十分に気をつけて。まずは相手の気持ちを考えると吉。

総合★★

恋愛♥

仕事★★

お金\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

心地よく過ごせる月となりそう。親しい人たちといつも以上に仲良くできるので、ゆっくりと過ごすことがおすすめです。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

大きな決断を迫られる暗示あり。成功を手にするためには、思い切った決断が必要になります。怖じ気づくことなく猛進すると吉。

総合★★★★

恋愛♥♥♥

仕事★★★★

お金\$\$\$\$



SCHEDULE

- 7月 1 (水) 「クリスタル☆レインボー」 予約会イベント@HMV 札幌ステラプレイス店
 4 (土) アイドル横丁夏まつり 2015!! 前夜祭!! (東京)
 5 (日) アイドル横丁夏まつり 2015!! (東京)
 8 (水) 「クリスタル☆レインボー」 予約会イベント@HMV 札幌ステラプレイス店
 10 (金) 「クリスタル☆レインボー」 予約会イベント@TOWER RECORDS 札幌ビヴォ店
 11 (土) 第15回 ICE☆PASTEL ワンマンライブ@Link' sHALL
 12 (日) 第16回 ICE☆PASTEL ワンマンライブ@Link' sHALL
 19 (日) アイドル観測所ライブ (愛知)
 23 (木) 「クリスタル☆レインボー」 予約会イベント@TOWER RECORDS 札幌ビヴォ店

詳細、及び追加情報は公式 HP でご確認ください。

Official Website <http://www.cradle.jp.net/icepastel>



イベントの出演依頼、お問い合わせお待ちしております！

株式会社 Cradle

〒004-0834

北海道札幌市清田区真栄 4 条 3 丁目1-5 レッドパロン隣り

TEL/011-802-5093 FAX/011-802-5094

E-mail/cradle_records@yahoo.co.jp



have a good month!