

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

2017.06

FOOD

BEEF IMPACT/iRo8

PLACE

ばんけいの森

EVENT INFO

アイフェスvol.3開催間近!

IDOL INFO

フルーティー

Cradle

mpocketproject



MUSIC REVIEW

ウルフルズ「人生」

ARTIST PICK UP

Sonar Pocket サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.83

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 ゲッツ!編集部
〒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:Sonar Pocket
(ワーナーミュージック)

いよいよ!! 夏がスタート!!

ばんけいの

GWより順次オープン!

アウトドアの季節到来!! 都心から近いのに自然がいっぱいの
ばんけいの森で、今年の夏もたっぷりはいしゃいじゃおう!!

2017夏ban.Kアクティブパスポート
ご利用回数制限なしの遊び放題パスポート!
お一人様(大人・子供同料金).....21,600円
ご利用対象施設 ツリーアドベンチャー・テニス・パークゴルフ・つり堀

ban.Kジップライン

ワイヤーを木と木につなぎ、
滑車で滑り降りるアクティビティです。
全6ライン(全長560m)最長ライン120m!
森の中を鳥になった気分で大冒険ください。

ban.Kツリートレッキング

バランスをとって木から木へ。
吊り橋やロープを歩いて空中散歩!

ツリーアドベンチャー Tree Adventure

料金

ジップライン・ツリートレッキング両方遊べて!!

お一人様 **2,500円** (大人・子ども同料金)

※それぞれのアトラクションを一周します。

体験ツアー **1,500円** ※どちらかを一周します。

どちらも「ハーネス」と呼ばれる
安全器具を装着していただき、
安全・安心を確保しています。
担当スタッフがしっかりサポート
します。空中体験を楽しんでください。
身長120センチ以上、体重が90キロ以下の
方を対象にしています。
【お問合せ】011-615-2827

【営業日】GW~11/3(祝・金)の土・日・祝と夏休み【スタート時間(1時間ごと)】9:00/10:00/...16:00 最終スタート

テニスコート Tennis court



手ぶらでテニス 無料レンタル中
(ラケット・シューズ・練習ボール)

【営業時間】9:00~18:00 ナイター18:00~22:00
ナイターは前日17:00までに要予約
【定休日】シーズン中無休
【オープン期間】11月3日(祝・金)まで予定
【お問合せ】011-615-2827

パークゴルフ Park Golf



プレイ料金 平日(8時~13時/12時~17時)

一般 600円 1日 一般 1,000円

会員 300円 会員 600円

【営業時間】8:00~17:00(受付16:00まで)
【オープン期間】5月13日(土)~11月3日(祝・金)
【お問合せ】011-641-0071

つり堀 Fish pond



料金(60分)

お一人様.....600円

※延長30分ごとに300円
※ニジマスは10g30円でお買い上げとなります。
【営業時間】9:30~17:00
【営業日】GW・土・日・祝・夏休み
【お問合せ】011-641-0071



サロモン
トレイルステーション
オープン!

SALOMONシューズの
レンタルあります!



Mountain Bike

もっと気軽に「歩き」「ランニング」を! この夏、「ばんけいの森」に
サロモンプロデュースのトレイル&トレッキングコースがオープン。
スキー場のゲレンデならではの土と草の上のオフロードデビュー。
MTBコースもオープンします。
ファミリーで気軽に体験できるコースをはじめ、上級者向けのテクニカルなコース設計。
*FUN TO RIDE。自転車だから体験出来る世界をお楽しみいただけます。
専任スタッフが常駐し、安全・安心のもと遊ぶことができます。



ばんけい苑 Bankeien



食べ飲み放題120分コース

要ご予約 お一人様.....3,650円
どれも自慢の6種類の肉から3点選んで食べ放題
●自慢の若鶏 ●味付ラムジンギスカン ●豚肩ロース
●道産牛レバー ●道産豚タン ●ホルモン
・季節の焼き野菜3点・おにぎり2個付
【お問合せ】011-641-0119

森のやさい屋さん Vegetable



朝採り新鮮野菜(センターロッチ内)

毎朝長沼町の農家さんから入荷しています。
土の質が良く野菜に甘みがあります。
農薬が少なく身体にも良いと人気です。
【営業時間】11:00~17:00 【定休日】不定休
【オープン期間】5月20日(土)~11月3日(祝・金)
【お問合せ】011-641-0071

ベルクヒュッテ Berg Hütte



長沼産朝採り新鮮野菜をベルクヒュッテで創作して
ご提供しています。
【バイキングタイム】11:00~15:00(14:00受付終了)
中学生以上1,300円/小学生800円
4歳以上500円 ※時間制限なし
【営業時間】11:00~17:00(L.O.16:30)
【定休日】不定休
【お問合せ(カフェ専用直通)】090-1381-4004

札幌都心から20分。

ばんけいの森



〒064-0945 札幌市中央区盤渓410 TEL 011-641-0071

自然に、自然と。

ban.
www.bankei.co.jp





Corpus 「Mode Phorise」



3曲入り
インストゥルメンタル

ネットショップにて
好評発売中

～ 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。

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



No.83 2017.06 CONTENTS

PLACE

・GWからいよいよスタート!ばんけいの森 00

IDOL INFO

・m pocket project 02

ARTIST PICK UP

・4月26日ニューシングルリリース!「Sonar Pocket」初登場 04

FOOD

・BEEF IMPACT 06

・iRo8〜いろは〜 07

MUSIC REVIEW

・ウルフルズ「人生」 08

EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥5月イベント情報 09

・アイフェスvol.3、5月13日開催! 10

IDOL INFO

・Cradle 12

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 13

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
エムポケットプロジェクト

札幌市中央区南8条西10丁目1277-1
サンライズ5ビル 2F

☎ 011-252-7288

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



今月の表紙 Sonar Pocket

ko-dai、matty、eyeronの3人による実力派ユニット。ko-daiによるFMノースウェーブラジオ番組「Change with Music」もスタートし、北海道に近くなった彼らに注目。

Sonar Pocket



ko-dai
コーダイ



matty
マティ



eyeron
アイロン

2005年4月、心に響くメロディーラインとどこか哀調を帯びたヴォーカルのko-dai、本質から目をそらさない真っすぐな言葉を届ける“Mrストイック”ことeyeronにより「ソナーポケット」を名古屋にて結成。その7ヶ月後、ベーシストからトラックメーカーへ転身したDJのmattyが加わり、ソナーポケットとしての活動が本格始動。
“ソナーポケット”の由来は、いつでも「ポケット」に入れて持ち運べるような心に寄り添う歌を届けたいという願いから命名。結成当初から地元である名古屋での精力的なライブ活動を経て、2008年シングル「Promise」にてメジャーデビュー。

2017.04.26 Release 一生一瞬
25th Single



初回限定盤A(CD+ DVD)
WPZL31284 ¥1,296+税



初回限定盤B(CD+ DVD)
WPZL31286 ¥1,296+税



通常盤
WPCL12612 ¥1,111+税

ARTIST INTERVIEW

Sonar Pokect

ko-dai = k
eyeron = e
matty = m

リリースされたばかりの25thシングル「一生一瞬」に関して、この曲を作ろうと思ったきっかけや、曲に込めた想いをお聞かせください。

k: 昨年の10月に、僕ko-daiが倒れて緊急入院をしました。命を失う危険もあった中、手術を終えて助かった病室で感じた事、気づいた事、色々な思いを込めて、入院中に作詞を始めました。一生は一瞬で過ぎてしまうものだからこそ、この一瞬を大切にしないといけない。一瞬を大切にすることが、一生を大切にすることになって行く。そして限りある人生だからこそ、周りに居る大切な人をもっと大切にしたい。そんな思いを込めて創りました。

e: ko-daiの入院、そして大病からの復帰、ko-daiが抱いた想い、eyeron、mattyが抱いた想いを歌詞に、一曲を作りました。大きな壁を越えたからこそ作れた一曲だと思います。

m: ko-daiが大病を患い、Sonar Pocket自体の活動を止めざるを得なかったあの日、メンバーそれぞれが一人として今までの活動だったり人生を振り返る良い機会でした。そんな中、病室で日々を過ごしていたko-daiがその時思う心情を紙に残していた一節で「一生一瞬」という言葉がありました。その言葉はko-daiが生死を彷徨った経験をしたから生み出した言葉だから自然とこの一節が楽曲へと成長したんだと思います。そして、そういったバックボーンが有りつつもSonar Pocketらしさである無償の愛情を散りばめて完成させました。この楽曲は聴いて下さる方々、それぞれの人生の支えに少しでもなればと思います。僕の中では“人生賛歌”になっています。

4月3日から、FMノースウェーブでko-daiさ

んの番組「Change with Music」がスタートしました!北海道でのラジオ番組ということで、何か特別に意識したことなどはありますか?

k: 北海道は、なかなか頻りに足を運ぶことが出来ないで、リスナーの皆と距離感の近い番組にしていきたいです。

e: ko-daiが北海道で泉洋さんぐらいの有名な人になってくれること願います。(笑) ko-dai自身凄くグルメな男の子なので、北海道にピッタリな男だと思っています!毎月生放送で北海道に行く度に、美味しいお店の情報をゲットしてくれることも願います。北海道に愛され、北海道に選ばれた男!Sonar Pocketのko-daiを宜しくお願いします!

eyeronさんとmattyさんの「Change with Music」のリスナー目線での感想を聞かせて下さい!

e: 僕もmattyもそれぞれラジオもやっていたんですが、1日目の生放送からかなり落ち着いた様子でビックリしました!(笑) さすがでした!引き続きko-daiの魅力を十二分発揮してほしいです!

m: 安定の喋りで聴いてて安心して聴けました!放送の回が進むたびに楽しみが増える気がしました。

北海道にはライブで何度もいらっやっていますSonar Pocketの皆さんですが、北海道にいらっやるにあたり、一番楽しみにしていること・ものを教えてください。

k: やはりグルメですね(笑)お気に入りのが沢山あります!!

e: 北海道のフットサル仲間とフットサルをやることも楽しみの1つです!でも1番は味噌ラーメンですかね!(笑)

m: 北海道の名物で飯も大好きなんです、街の作りが名古屋に近いので勝手に親近感

が湧きます!北海道に来るたび毎回地元に戻ったような気になり楽しんでいます。

名古屋出身のSonar Pocketの皆さんが思う、「名古屋にあって北海道にないもの」「北海道にあって名古屋にないもの」って何だと思いますか?

k: 名古屋にあって北海道に無いものは、台湾ラーメンです。北海道にあって名古屋に無いものは、雪景色です。

e: 季節的なことにはなりますが、雪でしょうね!(笑)3月に北海道に訪れたときに、まだかなりの雪が残っていてビックリしました!北海道でも日課のランニングをしたのですが、速攻で靴の中までビチョビチョになりました。(笑)あの12kmは忘れられない12kmランニングになりました!(笑)

m: 名古屋にあって北海道にないもの=100m道路

北海道にあって名古屋にないもの=さっぽろ雪まつり

北海道のソナサボ&ソナサボ予備軍に熱いメッセージをお願いします!

k: 夏から始まる全国ツアーで北海道に帰ってくるので、是非ともLIVEに遊びに来て下さい!!そして月曜の夜9時は、FMノースウェーブを聞いて下さい!!

e: ko-daiというフィルターを通して、ソナーポケットの魅力をたくさん伝えていくと思います!伝えきれないメッセージはライブ会場で届けますので是非一度、ソナサボライブに参加してみてください!ライブ初心者から上級者まで楽しませる自信はあります。(笑)パッチリチェックしに来てね!待ってます!

m: 人生、山あり谷ありなので如何なる時もやり続ける事だと思います!

頑張ってください。

Present!

Sonar Pokect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・83号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「Sonar Pokect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2017年5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。)

アイフェス
ローカル アイドル フェスティバル
LOCAL IDOL FESTIVAL

<http://ps-gets.com/sapporo/ifes/>

VEGAS
VEGAS

ベガスベガス®
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	函館昭和店	帯広北店	苫小牧店

Very delicious
beef steak

炭焼ステーキ BEEF IMPACT

www.daito-enterprise.com



**ランチもディナーも大満足。
あなた好みのステーキを是非。
カレーがおいしくリニューアル。
本気のカレー「ブラックカレー」にも注目。**

気取らずガッツリと厚切りステーキが食べたい！そんなときは誰にでもあるはず。それを叶えてくれるのが「ビーフィンバクト」。牛肉格付けプログラム「MSA」認証の牛肉が楽しめる。北海道では貴重な専門店。
ジューッという音で焼き上がる香ばしい牛肉は、これぞステーキという厚さ。ステーキは高いと思われがちだが、ここではリーズナブルな価格で提供しているのので、気軽に食べることが出来る。赤肉のビーフだからボリュームがあるのにヘルシーで胃にもたれない。さらにこの店の特徴は、お腹の空き具合にあわせて量が選べるシステム。肩ロース1,650円、リブロース1,870円、ヒレ1,610円など、と明瞭会計なのが大変評判。
また、3月からカレーがリニューアル。ブラックカレーが登場し、更においしく進化した。お肉を食べるかカレーを堪能するか。悩ましい選択を迫られそう。
お肉好きな男性はもちろん、女性にも楽しめそう。是非一度足を運んでみては。



iRo8

Dining Bar

**洒落た空気を感じながら、
ゆったり流れる時間を味わう。
豊富なメニューと気楽に過ごせる癒し空間
宴会のご予約も随時受付中。**

街中であつて、隠れ家的でありながら、おしゃれな佇まいを醸し出す。そんなお店が、狸小路8丁目にある。それがiRo8（いろは）。
iRo8では、巷で話題のメニューが充実しているのが特徴。美肌効果や免疫力向上・抗酸化作用など、アンチエイジングが期待出来る評判のサプリメント（発芽直後の植物の新芽を使ったサラダなどはその一部である）と言える。
肉料理を中心とした多彩なメニューと、ビール・ワイン・ハイボール・チューハイ・ウイスキー・モスコミール...その他にも種類豊富な美味しいお酒がお出迎えしてくれる。
落ち着いた雰囲気の内は、女子会にもぴったり。
もちろん、男性でも女性でも、ゆっくりグラスを傾けたい気分の日にも、iRo8はおすすめの場所だ。
肉料理をがっつり食べるもよし、ゆっくりお酒を飲むのもよし、ヘルシー志向で楽しむもよし...
是非一度足を運んでみて、あなた好みのiRo8 style（いろはスタイル）を見つけてみよう。



炭焼ステーキ BEEF IMPACT



狸小路店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市中央区南3条西4丁目17-1 [TEL]011-211-8554
狸小路アーケード(4丁目)



ル・トロワ店 営業時間 平日 11:00~15:30、17:30~22:30
土日祝 11:30~22:30
札幌市中央区大通西1丁目11番地 [TEL]011-252-9939
ル・トロワ7階



平岡店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 [TEL]011-887-8545



川沿店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市南区川沿5条2丁目3-10 [TEL]011-596-9262
コープさっぽろSocla店

※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。

iRo8 いろは

札幌市中央区南2条西8丁目 狸小路8丁目
TEL:011-522-7787 定休日:月曜日

Dining Time 17:30~22:30
Bar Time 22:30~LAST



Music Boyの Recommend



勝手に!

ミュージック
ボーイ

ときどき、仕事に疲れて、ふとした瞬間に、頭に流れる曲ってあるよね。思い出とか、いろいろなものが頭をよぎるっていうか。気がつけば過去の映像がまぶたに浮かんで、ちょっと涙があふれちゃう。そんな曲が詰まったアルバムだよ。…たまにはマジメに言ってみよう!!

ウルフルズ25周年記念アルバムは 笑いと涙のパワフルワールド!!

「人生」!! タイトルが既にイイよね!! あっミュージックボーイだよ!! 名乗ってなかったけど大丈夫だよ!!?? 聴いてるだけで強制的にフルテンションになる「耳から入るレッ○ブル」でおなじみ(注意!今ミュージックボーイが勝手につけた名前だよ! ちょっとそのキミ、ぐぐろうとするのやめてよね!!) ウルフルズのアルバムのご紹介なんだよ!!!

今回のアルバムはメンバーそれぞれが作詞・作曲に関わった作品だから、「どの楽曲をどのメンバーが手掛けたのか!」を、答えを見ないで当てるっていうセルフクイズができちゃうよ!!! ウルフルズファンとしての何かが試されちゃうね!!! ドッキドキ!!!!!!

初回生産限定盤にはプラス1曲のボーナストラックと、毎年恒例となっている大阪万博記念公園で行われている夏の風物詩、「ヤッサ!!」の2016年の映像をまるっと収録したDVD付の完全保存版!! ……ですってよー!!!!



2017.5.24 Release
ウルフルズ 14th Album

人生

【初回生産限定盤】(CD+DVD)
*全13曲+ボーナストラック1曲収録
WPZL-31294/5 ¥4,300+税

【通常盤】(CD)
*全13曲収録
WPCL-12626 ¥2,800+税

【収録曲】
*初回生産限定盤・通常盤共通
01. せやなせやせや人生は
02. もーあかんブギ
03. バカヤロー
04. こいよ!
05. なんでなん
06. おれを夢中にさせないで
07. ヤラカシ男
08. 迷ったら Do It
09. 胸ポケット
10. クラクラフラフラ Everyday
11. ひと 人
12. しあわせ
13. はげしくやさしく
【初回生産限定盤のみ】
Bonus Track. おーい!!

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)

北海道から全国へ!!

2017 5月の
主な
イベント

FRUITY

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

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

5/3 水 新法橋地区

レバソバ北海道オープニングライブ

★会場 … 北海きたえーる (札幌市豊平区豊平5条11丁目1番1号)
★時間 … 13:00~ ロビーライブ 14:00~ 試合観戦
★出演 … フルーティー、2代目HAPPY少女、G.E.E.K

5/6 土

LIVE PRO Music Stage vol.2

★会場 … Space Art Studio (札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海ビルアバンティ7F)
★時間 … 12:00~21:00
★出演 … フルーティー、2代目HAPPY少女、ゆきこん、ライブプロ研修生、G.E.E.K 他

5/7 日

桃色革命主催ライブ

★会場 … Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
★時間 … 12:00~21:00
★出演 … フルーティー、2代目HAPPY少女、ゆきこん、ライブプロ研修生 他

5/10 水

自遊空間マンスリーライブ

★会場 … スペーススクエア自遊空間 アーバン札幌店 (札幌市中央区南3条西4丁目 アーバン札幌ビル2F)
★時間 … OPEN 19:00 START 19:15
★料金 … ¥1,000
★出演 … フルーティー、2代目HAPPY少女、G.E.E.K

5/12 金

サッポロファクトリー FRIDAY ライブ

★会場 … サッポロファクトリーアトリウム (札幌市中央区北2条東4丁目)
★出演 … フルーティー、2代目HAPPY少女、G.E.E.K

5/13 土

チカホ SATURDAY ライブ

★会場 … 札幌駅前地下歩行空間 (チカホ)
★時間 … 11:20開演 2代目HAPPY少女、11:40開演 フルーティー
※ライブ終了後、物販あり

ノルベサ アイドルフェスティバル

★会場 … ノルベサ3F 雑居 (札幌市中央区南3条西5丁目 NORBESA 3F)
★時間 … START 13:00~
★出演 … フルーティー、2代目HAPPY少女、ゆきこん、ライブプロ研修生、G.E.E.K (アキシブproject、ワンダーワイド)

北海道アイドルバスケット vol.59

★会場 … ライブプロホールZ (札幌市中央区南1条西11丁目327-19 下妻ビル3F奥)
★時間 … OPEN START 13:00~
★出演 … フルーティー、2代目HAPPY少女、ゆきこん、ライブプロ研修生、G.E.E.K (アキシブproject、ワンダーワイド)

5/14 日

フルバvol.102 ~フルーティー6周年~

★会場 … Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
★出演 … フルーティー、2代目HAPPY少女、(アキシブproject、ワンダーワイド)

5/24 水

タワーレコードプレゼンツ ライブプロ マンスリーライブ

★会場 … Ario札幌1階ハーベストコート (札幌市東区北7条東9丁目2番20)
★時間 … START 18:00
★出演 … フルーティー、2代目HAPPY少女、G.E.E.K

5/26 金

HMVプレゼンツ ライブプロ マンスリーライブ

★会場 … HMV札幌ステラボレイス店 (札幌市中央区北5条西2丁目5 JRタワー札幌ステラボレイス4F)
★出演 … フルーティー、2代目HAPPY少女、ゆきこん、G.E.E.K
※詳細は後日発表となります。

5/31 水

フルーティー定期公演 フルーツバスケットvol.103 ~アリの生誕~

★会場 … Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
★出演 … フルーティー ◆オープニングアクト/2代目HAPPY少女

イベント出演オファー受付中!!



TEL 011-252-9922までご連絡が、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

〒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 事務所 / 3F レコーディングスタジオ、レッスンスタジオ / 4F モデルプロ撮影スタジオ

TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP <http://livepro.jp> mail ticket@livepro.jp



アイマス

ローカル アイドル
LOCAL IDOL

フェスティバル
FESTIVAL

雅
Vol.3

2017年5月13日(土)

TICKET ¥1,500 (当日指名入場制)

PLACE ノルベサ3F イベントスペース

OPEN 12:30 START 13:00



【出演アーティスト (50音順)】
明ヶ丘公園通 / アキシブproject (from東京) / G.E.E.K /
CALLING / 白井美彩 / 世界征服キラチューン / Teamくれれっ娘! /
2代目HAPPY少女♪ / 撫子団 / ぶりんせす♡たいむ / フルーティー /
MissCarat / ミルキーベリー / ゆきやこんこんこ・こーんこんこん! /
ライブプロ研修生 / ワンダーウィード (from東京)

北海道・東京のローカルアイドル

team
くれっ娘!

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekko>team
くれっ娘!
新メンバー
随時募集!!
【必要な能力】
やる気!
以上!本気で芸能界での成功を目指す方、
環境は全て整っています!
まずは一度見学に来てください!
そして、運営スタッフと
あなたの夢について
思いきり語りましょう!
お待ちしております!応募は
こちら<http://cradle.link/audition/>

Teamくれっ娘!がほぼ毎日活動している劇場!

Link's HALL



日々、練習とライブを行っています!是非おこしく下さい!

所在地/〒004-0834 北海道札幌市清田区真栄4条3丁目1-5 株式会社Cradle 札幌本社 TEL/011-802-5093 FAX/011-802-5094

The soliloquy about a diet
若葉の
ずぼらダイエット徒然草

トロロ・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。

こんにちは、若葉です!

桜の季節がやっと到来!すぐにわたしの名前と同じ「若葉」の季節がやってきます。そしてそれは、みるみるうちに着ている服を減らしていく季節でもあり…うまく隠せていたかも知れない身体のラインがどんどん白の下にさらされる…うう、春から夏にかけての季節は過ごし易くてとても好きなんですけど、ちょっと怖いですね。

夏は暑すぎて屋外での運動も億劫になりがちですが、初夏の今なら軽いランニングをやるのに最適な時期じゃないかなーと思います。

あれっ、お前運動嫌いですぼらが売りなんじゃなかったっけ?とお思いですよ。はい、運動は苦手ですよ。できればやらずに済ませたいです。

でも「嫌い」というわけでもなかったりして…やっぱりこう、颯爽と走り抜ける一陣の風!みたいなシチュエーションは憧れちゃったりするんですよ。

ずぼらなりに出来ることからコツコツやり続けて、少しは意識が変わったのかな?と思っちゃったりしております。

さて今回は、そんなわたしの「ずぼらダイエット」の原点に立ち返ってみようかなと。「日常に取り入れることが出来て、かつ長く続けられるダイエット方法」ですね。とっても簡単なことでも実践すると大きい!と自分で実感したものをもう一度ご紹介しようと思います。

食べる量を「減らす」のではなく、「増やさない」方法を模索していました。ストレスたまったりするとつい食べ過ぎちゃう!ってことがよくあって、せめてそういう「衝動食い」をどうにか抑制できるような魔法のような方法、ないかな?って。

ずぼらなわたしですが、ずぼらなまま望む生活をした欲は人一倍なので、調べる手間は惜しまないのです!

簡単にできて、特別な道具や食品を買わなくてもいい、日常にひとつづつバイスを加える程度の手間でいけそうな方法…

それは、「よく噛んで食べる」という

方法なのです!「ひとくち当たり30回は噛む」という、…えっ、それでいいの?ってくらい拍子抜けな結果だったのですが…

この結果を受けて、当時のわたしは試しに自分の「ひとくち当たりの噛む回数」を数えてみました。…すると自分でびっくり!何と10回も噛んでなかったんです。申し訳程度にちょろちょろ噛んでからごっくんと飲み込んでいたんですね。

自分の噛む回数を理解し、じゃあ次のひとくちは30回噛むぞ〜って意識して噛み続けて…、でもつい何かに意識を向けちゃうと、いつも通りに10回未満の咀嚼になっちゃう、というサイクルを何度も何度も繰り返し、今ではすっかり30回以上の咀嚼が習慣になりました。

噛む回数を増やしたら、食べ物のほんとうの味わいがわかる気がします。ご飯も、何というか甘みを感じるようになったというか…今までもったいない食べ方してたのかなあって反省したものです。

それでもやっぱり長年染みついた習慣をすぐには直せたりはしませんよね。そこで、30回噛むって噛むワザも合わせてご紹介いたします。

食べ物を口に入れて、噛むリズムに合わせて、頭の中で「うさぎとかめ」を歌うんです。もしも亀よ、亀さんよ〜ってやつですね。この歌を頭に浮かべながら噛んでたら、歌の1番の終わり(どうしてそんなにのろいのか〜)でぴったり30回分噛めてるんです!

この方法を見つけた途端、意識して30回噛むよりもすーっと気持ちが楽になったんです。オススメ★

…だけどテレビ見ながら食事だったり、音楽聞きながら食事をしてたら、ついそっちに気を取られちゃいますね…要はたくさん噛むこと、たくさん噛むことを意識することが大事なので、できなくても自己嫌悪に陥らずにコツコツ自分の習慣として身につけていくことが一番ですね。

さて、噛む回数を増やすと食べ過ぎを防ぐその理由もお知らせしなきゃで

すよね。理由もわからずにやみくもにあれをやれこれをやれって言われても、やる気なんて上がりませんもん。

よく噛んで食べると、以下のホルモンの分泌が促進されます。

- ・ヒスタミン(消化を促すホルモン)
- ・セロトニン(満足感を与えるホルモン)
- ・レプチン(食欲を抑えるホルモン)

これらの「やせるホルモン」が分泌され、満腹中枢を刺激するってことなんです。

腹八分目でも十分に満腹感を得られるみたいです。…確かに、よく噛んで食べた食事のとき、普段よりちょっとだけ少なくともお腹いっぱい感がした気がするなあ。それって決して気のせいなんかじゃなくて、ちゃんと理由があったってことなんです。

また、咀嚼を増やすと、脳ストレスが減少するんだとか。脳ストレスが増えると、脳は炭水化物を過剰に要求するらしいのです…炭水化物が脳の唯一の栄養源だから、だそうです。そうかあ、食べ過ぎは脳がストレス感じてたからなんだ…

さあ理由もわかったところで、30回噛みが自分の癖になるまで、騙されたと思って実践してみてください。身につけただけで(徐々にではありますが)常に痩せる方法なので、是非、です。

そしていっぱい噛むためには、「歯の健康」がとっても重要です!もし、痩せたいって思ってる、虫歯がある人は、是非優先的に治療してくださいね!ダイエットのことがなくても、噛めない=好きな食べ物が食べられないっていう寂しいことになっちゃいますから…食べたいものを食べられないことほど、辛いことはないですもんね。だからもちろん歯磨きは欠かさずに!さすがのわたしも、食べることが大好きだから「歯磨きずぼら」だけは避けてますよ〜!

それでは、今回はこの辺で!

皆さんが、健康でステキな身体になれるように…



G Horoscopy

.....星占い

2017 5.7 → 2017 6.6

牡羊座

3/21~4/19

今月はあなたの論理的な思考力や言葉遣いが冴える月。通したい要求はぜひ交渉を。決っていた相手も説得できそうです。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

何をするにも最悪の場合を考えてしまいそう。備えは必要ですが、必要以上に恐れることはマイナスなので注意しましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★ お金\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

思い通りにならないことが多いかも。しかしそれを人のせいせず、理由を思い返し、善後策を考えると運気はUPします。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

あなたの魅力がより一層輝くひと月。特別なことをしなくても、感謝を忘れなければ何事も周囲の人々の助けでうまくいきそう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

幸福を実感出来るひと月となりそう。ちょっとしたラッキーな出来事も。じっくりと幸せをかみしめ、笑顔で過ごせそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

金銭面で恵まれるひと月となりそうです。思ってもみなかった幸運が舞い込みそう。特に友人との関係で良い事がある暗示。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

誰に対しても誠実な態度でいることがツキを呼び込みます。表裏の無い態度で行動する様に心がけると、さらに運気UP。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

さまざまなアイデアがわいてくるひと月です。たとえルーチンワークでも、ひと工夫でガンと効率アップしたりしそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

話し合いや交渉がスムーズに行きそうなひと月です。しっかりとした考えと計画で相手を納得させることができるでしょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

気力が低下するひと月になりそう。何をやるにも集中力がもたなくなる可能性があります。できるだけ休息をとるようにすると吉。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

少々不愉快な出来事が起こるかもしれませんが。イライラすることもあるかも。しかし寛大な心で接することで運気は上昇します。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

今月は恋愛運が上昇しています。相手の気持ちを直感的に理解することができるので、恋のチャンスをつかまえられるはず。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$

have a good month!

D'ERLANGER

J'aime La Vie

狂い咲く 薔薇色の世界

再結成 10 周年! 約 2 年ぶり 8 枚目のオリジナル・アルバム!!



2017.05.03 (水・祝) 発売!

パライロノセカイ -Le monde de la rose- 先行配信シングル収録!

通常盤のみのボーナス・トラック: 「Loveanymore -J'aime La Vie version-」(新録音)



【初回限定盤デラックス・エディション
(CD+DVD): 24P フォト・ブックレット
付き三方背 BOX 仕様】
WPZL-31272/73
価格 ¥4,830 (本体)+税



【通常盤】
WPCL-12535
価格 ¥3,000 (本体)+税

ダウンロードはこちら!



https://www.derlangery.jp

J'aime La Vie TOUR 2017

2017/6/24(土) 札幌 cube garden open17:30 start18:00

2017/6/25(日) 札幌 cube garden open16:30 start17:00

席種・チケット料金 前売: ¥6,000 (税込・オールスタンディング・ドリンク代別) 当日: ¥6,500 (税込・オールスタンディング・ドリンク代別) ※未就学児童入場不可 / 小学生は要保護者同伴 有料

D'ERLANGER PREMIUM FRIDAY スペシャル・インストア 2017 『J' aime La Vie』

2017/6/23(金) 札幌 HMV 札幌ステラプレイス 19:00 スタート

(特典会内容) 握手&サイン会 (サイン対象: 非売品プロモーション・ポスター)