

NEWS LETTER

2023.1

担当:吉田

2023年でどんな年？

今回は2023年に予定されているイベントや流行りそうな物を調べてみました。昨年はサッカーワールドカップが開催され大きな盛り上がりを見せましたが今年もスポーツの大きなイベントが開催予定！3月には**WBC**（ワールド・ベースボール・クラシック）、8月には**バスケットワールドカップ**、9月には**ラグビーワールドカップ**と大きな国際大会が続きます。日本中を沸かせる新ヒーローの誕生に注目です！また今年は**ディズニー100周年**。それを祝った記念イベントや新作映画が予定されているそうです。ディズニー好きは要チェックですね！「日経トレンディ」が2023年ヒット予想ランキングを発表。1位に「**コンビニジム**」が挙げられました。ライザップが手掛ける隙間時間にちょっとした筋トレができる格安ジムが流行るそうです。私が個人的に気になった物は「**3Dプリンターハウス**」です。3Dプリンターを使って従来の家よりも早く、安く建てられるそう。将来的にはこのような家が増えそうですね！今年はどんな1年になると思いますか？予想してみてください！



一富士・二鷹・三茄子

初夢で見ると縁起がいいとされている「**一富士・二鷹・三茄子**」ですが実は、「**四扇・五煙草・六座頭**」と続きがあることは知っていましたか？この由来には諸説あるようですが駿河国（今の静岡県）の名物を挙げた説や徳川家康が好んだ物だった説などがあるようです。「一富士・二鷹・三茄子」と「四扇・五煙草・六座頭」はそれぞれ対応しているとされています。**富士と扇は子孫繁栄、商売繁盛**を意味し**鷹と煙草は運氣上昇、茄子と座頭はどちらも毛がないことから「怪我ない」とかけて家内安全、身体健康**の意味があるとされています。また、「一富士・二鷹・三茄子」だけでみると語呂合わせだという説もあるようです。富士を不死とかけることで不老長寿、鷹は高いとかけて出世の意味。茄子は成すとかけて物事が上手くいくという意味になります。

このように日本人が昔からゲン担ぎを大切にしていたことが大きいようです。ちなみに良い初夢をみるために「**七福神や宝船の絵**」を枕の下にして寝るといいそうです。それでも**悪い夢**を見た場合はその**絵を川に流す**と縁起がよくなるとのこと。今年はどんな初夢を見ましたか？私は夢を見ても起きたら忘れてしまうのであまり良く覚えていません(笑)



新メニュー導入！！

今年から新たにエクササイズメニューを導入します！その名も「**ハビットコントロール**」。人間が行う「**習慣**」や「**癖**」を英語で「**Habit**」といいます。三大習慣である**生活習慣、食習慣、運動習慣**をバランス良く行うことで健康が維持されます。人間が当たり前に行っている「立つ」「座る」「歩く」という活動習慣を正しい「**立ち方**」「**座り方**」「**歩き方**」へと改善・指導するエクササイズメニューです！**身体能力の向上、機能回復、痩身、体型改善効果**があります。ハビットコントロールで体型管理をしてみましょう！気になる方はお気軽にご相談ください！



LINE 友だち追加

〒010-0918

秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	9:00 14:00	●	●	9:00 14:00	／
15:00～20:00	●	●	14:00	●	●	14:00	／