

華ちりめん伊と錦



Timebank

・健康について

気が付いたこと



じゅんこ

先日、当店のお客様がご来店された時、ずいぶんスリムになっておられてビックリしました。〇kg以上減量されたとのこと。私「どうしたら、こんなに細くなれるのですか? (切実)」

お客様「これ、これ! (ニコツ)」: 首から何やら機械を出されました。

私「これは何ですか? (興味津々)」

お客様「宇部市のはつらつ健康ポイントに入って、ウォーキングしているの」

お話を伺いすると、どうも万歩計のようです。早速内容を色々教えて頂きました。

これまでは宇部市の広報にはあまり目を通していなかったのですが、「健康ポイント」というものが告知をされていたようです。実際に、毎日実行されて、綺麗にシェイプアップされている方をこの目でみると、その効果に感心させられます。

生まれてこのかた、病気をした事もなく、健康には誰よりも自信があるつもりで過

してきましたが、これから先はどうかな? と不安に思うことがあります。そういえば、最近は正常値範囲内とはいえ血圧は上がり気味で、コレステロールも少し高め。これまで特別に健康管理の為に何をしている訳もなく、たまたま病気という病気をしないから、そんなに気にならなかったのかもしれない。

最近になって、筋力が減ったと思う瞬間がありました。それは、お茶のお稽古の時、スツと立てない、畳の中心を真つすぐ歩けなくてフラフラするなど。



普段の生活は、毎日忙しいばかりで、ひたすら仕事人間になっていきます。身体を動かさずに仕事ばかりしていたら、この先とうなるかと思いつながら、頭の中では、「いやいや、ウォーキングするなんて、そんな時間もないし」と自己弁護しています。

・これは何かのお告げなの
かもしれない (笑)

主人は、思い立ったら即実行の人なので、「今からすぐ、神原の保健センターに連れていくから、すぐ申し込め」と言います。私「ええ! 今から?」

お客様がお帰りになられて2分後、勢いのまま保健センターに行つて申し込みました。受付の方はとても優しく親切で丁寧に応対して頂き嬉しかったです。

その帰りに、私「ウォーキングするとか言っても、私、毎日着物しか着んから、ウォーキングシューズ履いたことないもん」

主人「今からすぐ買いに行く!」

そのまま靴屋さんに直行。

主人「どれでもいいから、好きなのを買い」と言います。

私「どれがウォーキングシューズかわからない」

結局お店の方におすすみを見させてもらい、ゲットしました。

主人「ウォーキングウェアあるのか?」

私「続くかどうかわからないから、とりあえず夏だし、



伊と 錦

自分のTシャツでいい」と言っと
主人「ついでに買った方がいい！」

そして6月30日、初回登録手続きに
行きました。活動量計（歩数計）をもら
い、体組成の測定をして手続き完了。

「からだカルテ」のアプリをスマホに入れ
ると、体重・体脂肪率・筋力量・BMI
値・内臓脂肪・骨量などがわかってびっ
くりしました。



健幸ポイントの仕組みは、

1か月に1回、ローションなどにあるリー
ダーに活動量計（1か月に歩いた運動量
がきろくされている）を通すと、体組成
測定がされて、データが送信されて、結
果を自分のアプリで見ることができると
うです。それと同時に健幸ポイントが加
算されて、年度末には貯まったポイント
によって、ギフトカードなどに交換でき
るそうなので、健康の維持、または増進と

共に、お得なお楽しみが増えます。いつギブ
アップするかわかりませんが、健康維持に役
立つならと、続けてみたいと思います。

ペンネーム ジュンコ

・七月十日の金曜から十二日の日曜は
ジュエリー展です。



ジュエリーデザイナー
中野 哲哉

新しい出会いや、
世界に一つだけ、
お客さまだけの
ジュエリーリメイク。
お気軽にご相談ください。

今年はあつという間に一年の半分が過ぎて
しまつて、後半戦の始まりです。伊と錦では
年に一回のジュエリー展の開催を予定してい
ます。ありがたいことに、楽しみに待つて頂
いていたお客様や、「今年は見に行つてみよ
うか」というお声も頂いたりしています。
ここ数年、デザイナーの中野さんに伊と錦
まで足を運んで頂いて、当店のお客様に最新
の作品や、ピクエという希少性のある、アン
ティークジュエリーをお客様にご紹介してい
ます。

しかし何と言っても、私が思うのは、やつ
ぱりデザインが素敵ですね。ゴージャスな
雰囲気の商品もありますし、イメージで言う
なら、「清楚」な雰囲気の商品もあります。
また、「可憐」「可愛い」雰囲気のものもあり

あります。その中でも一番の注目は、お客様だ
けの一点もの、オリジナルデザインのジュエリー
です。それは、お好きなストーンからお選びにな
っても良いですし、お持ちのジュエリーを利用し
てのリメイクでもお作りすることができます。



普段あまり宝石などは身に着けない方もいらつ
しゃると思いますが、宝石が嫌いという方は、少
ないのではないかと思います。中野さんがデザイ
ンするジュエリーには、「いつもの普段と変わら
ない時間」に「ちょっとだけ自分だけのワンポイ
ント」で「気分があがる」高級感があります。

ぜひ「お気に入り」のものが
見つかるか、もし持ってい
るものを「リメイクする」と
したら、どんな雰囲気のもの
ができるか、期待して頂けた
らと思います。

三日間という限られた時間
ではありますが時間を見つけ
て頂いて、どうぞお楽しみに
ご来店、ご高覧頂きたいと思
います。お待ちしております。

