

ソフィア院内ご報告&スタッフ近況

1. マラソンシーズン到来&抱負を一言

秋も深まり、本格的なマラソンシーズンが到来。走る治療家集団『チームソフィア』も本格的に始動しています！今回は男性スタッフから今シーズンへの抱負を一言。



「弱い奴は逃げる。だから、強くなりたかったら困難から逃げなければいい」
どんな人間でも、「自分を成長させる！」と覚悟を決めれば、想像もしなかった変化を手に入れることができると思っています。

ボク自身、常に競争の場に身をさらし、リーダーとして進歩し続けたい。
そのためにも、必ず来年の東京マラソンで3時間10分を切ってみせます。
皆様からの声援、いつもありがとうございます。感謝！（院長古川ぶんと）



「フルマラソン後半失速しないためには、どうしたらいいのか…」

それを念頭に、いつもトレーニングで試行錯誤を重ねています。

さらなる持久力をつける方法として、先日は富士山へトレイルラン(ランニング登山)して来ました。

日帰りで山の麓から山頂まで走って登り、また走って下りてくる過酷なスケジュール。想像以上に大変でしたが、舗装された道路を走るのとは違う面白さがありました。この新しい挑戦がレースで花開くことを願っています。(高嶋)



今シーズンの目標として、フルマラソンでサブ3(3時間以内完走)を目指していますが、まだトレーニングの量が不足しています。

というのも、足の違和感や痛みで継続的に練習が出来ていないからです。

“速さ”を追求するためにスピード練習を増やせば、当然そのデメリットとしてケガをしやすくなります。やはり、トレーニングとカラダのメンテナンスはセットで行わなくてはならないと、今さらながら身に染みて感じております。ぜひ目標を達成して皆様にいい報告をしたいです！（姫野）

2. 小林しのぶのお気楽な日常～ダイエット編～



こんにちは。ソフィアの紅一点、小林しのぶです。

フルマラソンは、理論上「体重を1kg減らすとタイムが3分縮まる」と言われています。そんなわけで、これまでも「いかにラクしてやせるか」いろいろなダイエットに挑戦してきました。その中から、最近試したダイエットグッズをひとつご紹介。その名も『チン！してチップス』

野菜を薄くスライスして専用の台にのせ電子レンジで約8分、油で揚げない

野菜チップスが出来上がるというもの。今回は野菜ではなくりんごで挑戦！しかし、パリッと感はなく、ふにゃふにゃしっとりとした出来ばえになってしまいました。でも、味は甘酸っぱさが引き立ちおいしかったです。次回は野菜で再チャレンジしてみます！！

3. 年末年始のお知らせ

12月 30日 (水)	9:00~14:00まで受付(昼休み無し)
12月 31日 (木) ~ 1月 3日 (日)	お正月休み
1月 4日 (月)	12:30まで受付
1月 5日 (火)	通常通り

4. なぜ人はゴールを目指すのか？



こんにちは。ソフィアの営業部長トンコツ高嶋です。

たまに患者さんから「先生は何のためにマラソンを走るんですか？」と聞かれることがあります。たしかに、走らない人からすると不思議に思うのかも知れませんね。42kmもの長い道程を、何のためにあんなに苦しい思いをして走るのでしょうか？

もちろん、人によって目的は様々だと思います。

記録への挑戦。ダイエットのため。自分への挑戦。仕事で強制的に(!?)かという私は、完走メダルが欲しくて走っています！(断言)

大会ごとに、色々なデザインのメダル。特に、格好いいメダルを貰えた時は心の底から嬉しいです！ちょっと子供っぽいでしょうか？(^^)；これからも、メダルコレクションを増やすために頑張って走り続けます！

5. 究極のラーメン探索隊隊長・高嶋先生のラーメン発見伝～新宿編～



ラーメン道を極めた高嶋つよしが、おすすめのレストランをご紹介します。今回ご紹介するのは新宿駅南口から徒歩5分、海老つけ麺専門店の『五ノ神製作所』です。

つけ汁を一口飲んだだけで広がる、超濃厚な海老の風味。そしてモチモチの極太麺。ドロリとして粘度の高いスープが、具を残さず絡みあげる。

「この辺りで一番美味しいつけ麺はどこですか？」と聞かれたら、間違いなく『五ノ神製作所』の『海老つけ麺』と即答します。海老好きな人も、そうでない人も、一度食べてみる価値あり！ただし、並ぶこと必至ですが・・・。

海老度★★★★★ 麺のモチモチ度★★★★★ 店の雰囲気★★★★★

★大切な人だけ紹介プロジェクト★あなたにとって大切な人だけを紹介して下さい！！

ソフィア整骨院のことは、あなたにとって大切な人にだけ紹介してください。

学生で挨拶のできない子、あなたにとって好ましくない人には紹介しないで下さい。

きっと当院にとっても大切な人にはならないから・・・。

「いつも元気をいただいております」・・・Iさん談 「院内がにぎやかで飽きないです」・・・Nさん談

随時 ▶ 天下盗り日記(院長ブログ) http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/

更新中！▶ 僕たち愉快的治療家集団(スタッフブログ) <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

休診 木曜日午後／日曜日

電話 03-3314-1276

(祝日は13時まで受付しています)