



荷揚げLIFEマガジン



美しい筋肉を育てる！筋トレ特集！！！！

9月に入り、なんだか秋の涼しい風も吹いてきましたね。

秋といえば、、、スポーツの秋！食欲の秋！読書の秋！まだまだ楽しみが盛りだくさん♪

今号の特集はスポーツの秋にちなんで「筋トレ」です！

とはいっても、「いままでスポーツしてなかったし、いきなりハードなものは。。。」「ゆる～く楽に筋トレ続けていつかはカッコいいボディに」という方にもおすすめな、簡単にできる王道、筋トレについてご紹介します♪ 皆さまは体幹トレーニングという言葉は聞いたことありますか？筋トレするうえで必要不可欠といっても過言ではありません！！体幹を鍛えると、スポーツとダイエットに高い効果がありますし、なにより日常のちょっとした動作も楽になります！



詳しい体感トレーニングの方法はこちらの記事をご確認ください♪ ⇒ ⇒ ⇒

今月のともさん 🍷



◆実は5人兄弟の長男で保育士でした

こんにちは、副編集長のひーさんです。以前のインタビューでともさんからお聞きしたのですが、実は5人兄弟のともさん。一番下の弟さんとは8つくらい離れており、昔から兄弟の面倒を見てきたためか、とって面倒見がよく、TSPでも新人スタッフの教育やフォーラム他の職人リーダーたちと共に、積極的に行っています。子どもや赤ちゃんを寝かしつけたり、泣き止ましたり、遊ぶのも得意で、なんと保育士の免許も持っているそう！ともさんのお友達のお子さんも、ともさんを見るとよじ登って人間ジャングルみたいに遊ぶそうです(笑)私も小さい頃はガタイのいい親戚のお兄ちゃんによじ登って遊んでいたのを思い出します。。。荷揚げの仕事をはじめ、以前より筋肉もつき、ガタイもよくなり子ども達によじ登ってくるのが楽しいと笑顔で教えてくれました。

お店を覗くと秋を感じる食べ物やグッズが並んでいて、もう夏が終わり秋になるんだな～！と感ずます。今月は秋を感じるアイス特集！仕事終わりにひんやり美味しい秋を感じませんか？



健康な身体は、規則正しい生活、栄養のバランスのとれた食事、質の良い睡眠。この3つが大切です。筋肉にいい食べ物の中から「野菜」をピックアップしてご紹介！

だんだんと暑さがやわらぎ、少し肌寒い秋の風を感じるようになってきました。

街に出ると、スーパーではマツタケやサンマや柿が売られ、カフェでは季節限定の和栗モンブラン、さつまいもケーキ、カボチャタルトなどが目に飛び込んでき、ついつい食べ過ぎてしまうのでモードはすっかり食欲の秋。食べ過ぎてしまった日も、事務所で職人さんにお会いすると、皆さま引き締まった筋肉で、はっと我に返り「私も筋トレして身体を引き締めよう、スポーツの秋だしな、、、」と思います。まずは読書の秋らしく、食べても痩せる的な本の購入からはじめたいと思います。

副編集長 ひーさん

社会の問題をチームで解決する。



西日本シェアNo.1 揚重・手運び運送サービス
株式会社ティーエスピー

求人はこちら→

