誠心堂ダイエット体験記 112

耳ツボと緑爽美仁で7・5kg減！「楽しみながらダイエットできました」

S・Yさん（43歳／世田谷区在住）

3年2カ月、誠心堂で漢方を服用し、便秘・生理痛・頭痛・肩こりなどが改善したSさん。昨年7月の「耳ツボと緑爽美仁」のキャンペーンに参加し、5カ月で7・5kgのダイエットに成功！

―ダイエットはどのように行いましたか？

1カ月間、代謝を上げるために朝食を緑爽美仁に置き換えて、耳ツボには4回通いました。緑爽美仁は味もおいしく大満足！　耳ツボを始めると、自然に食欲が落ちましたし、緑爽美仁のおかげで胃が小さくなったのか食事量が減りましたね。キャンペーンをきっかけに、食事日記や毎日の歩数をつけるようになり、朝と夜の体重は誠心堂さんにいただいた折れ線グラフで記録していたので、減っていく体重が面白かったです！

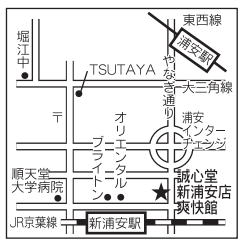
―成功の秘訣は？

山口先生がいたからです！　毎回、舌や顔色を診てもらい、身体の小さな変化にも気付いていただけ、とても安心でした。3年間服用していた漢方薬のおかげで代謝があがったり、血流がよくなっていたりと、身体のベースが整っていたので、体脂肪率は下がり筋肉量は増えて、きれいに体重を落とすことができたと思っています。

〈12月27日（月）自由が丘店にて取材〉

▽誠心堂薬局新浦安店　美浜1エルシティ7番館106号　☎305・4193

▲Sさんと山口店長の和やかな相談風景



お引越しのペンギン

各ご家庭に合わせたプランをご提案します。

まずは3つのコースから選択！

①節約コース　こんな料金で出来るんだ！
小さい荷物や軽い物は自分たちで。手に負えない大物家財、タンスや電化製品等はプロに。

②普通の引越し　カレンダー割引でレンタカー並み！
箱詰めや梱包など引越しの準備は家族で。運搬やセッティングは全部プロにお任せ。

③引越しが苦にならない　人件費程度でラクラク！
小物の箱詰めから引越し先での片付け、不用品や小さなゴミの処分、掃除までお任せ。

※クーラー移設、電気工事も安くておまかせ！

総合受付 0120-0120-09
HP http://www.pen-gin.net/ 引越ペンちゃん で検索

引越しゴミ処分承ります
大好評！人気No.1プラン！
粗大ゴミ～小さいゴミまで
引越し時に出る処分品が格安で！
整理する良い機会！
※シルバー割引有り（電話の時にお知らせ下さい）

引越しカレンダー　土・日・大安・友引でも割引します！

日	月	火	水	木	金	土	
1/16	17	友引 18	19	20	大安 21	22	80%OFF
23	友引 24	25	26	大安 27	28	29	70%OFF
友引 30	31	2/1	大安 2	3	友引 4	5	60%OFF
6	7	大安 8	9	友引 10	11	12	50%OFF
							40%OFF

※賢く選べばトラック運賃はレンタカー並み！
従業員の人件費は、割引対象外となります
※台数限定早割り制の為、途中で変更になる場合がございます
2/13(日)～は直接お問い合わせください

応援者になりませんか？　認知症サポーター養成講座　2/6（日）

新浦安駅前在宅介護支援センターは２月６日（日）、認知症サポーター養成講座を行う。認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるために、認知症について理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者を養成する。

▽２月６日（日）PM2～３：30
▽市民プラザ Wave101 中ホール
▽無料
▽定員 60 人（先着順、市内在住・在勤・在学で初参加の人）
※１月 16 日（日）AM9 から電話で受け付け
▽申し込み・問い合わせ　☎ 306-5172 ／同支援センター

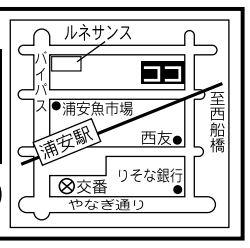
年始太りに耳寄り情報！

緑爽美仁発売1周年記念キャンペーン　1/31まで

初めての方に朗報!!　期間中に、ダイエット相談をされた方は…　緑爽美仁を1食プレゼント！
お気軽にお声かけ下さい。
メルマガ会員限定！
今だけ！2,625円もおトク！　キャンペーン価格（15食入）　通常価格 12,600円　9,975円　メルマガ会員登録
さらに期間中に3箱購入すると、大人気！タジン鍋がもらえる！
漢方薬 誠心堂　健康的にやせるための無料相談実施中　ゴーゴーミナヨイ
ダイエット無料相談室 0120-553741
www.seishin-do.co.jp
◎新浦安店 ☎305-4193 美浜1エルシティ7番館106
◎南行徳本店 ☎398-9393 市川市南行徳3-1-2
他千葉県4店舗・東京都4店舗

売りたくなったら 森田質店

査定無料　浦安市北栄2-7-1　0120-784919
ホームページはこちら→http://www.morita78.com



わが子の教育⑬

わが子の将来を考える ～学習塾の選び方～

受験をする人も、そうでない人も、将来に大きくかかわってくるのが「塾選び」。そのポイントを伸栄学習会に聞いた。

「わかる」を「できる」に ～塾の役割～

学習面で一番大切なことは「学習習慣を身に付けること」だという。

「授業で学んだ内容が『わかる』ことと『できる』ことは別ものです。『できる』ようにするためにも、毎日少しずつでも勉強をする習慣を身に付けることが大切です。子どもの学習状況をきちんと管理することが学習塾の役割、でもあります」

学習塾の見極めポイント

●指導において何を大切にしているかが明確である。
●勉強の悩みについて、具体的な解決方法がある。
●どのような特徴の塾か、きちんと説明してくれる。

いずれも「具体的」な答えを持っているかどうかが一番のポイントだという。

「『偏差値』や『受験』は人生の一つの側面にすぎません。子どもの将来を第一に考えることが大切です。そのため、多くの情報による具体的なアドバイスを持ち、子どもの選択肢を広げてあげることができる塾が良い塾といえると思います」

同塾　松元秀文さん

授業形態だけでは塾はわからない!?

「じっくり学びたいので個別指導型」、「進学校を目指すので集団型」など、学習塾を選ぶポイントはさまざま。「個別指導型」と「集団一斉型」の塾の一般的な特徴を聞いた。

「個別指導型のメリットは、面倒見が良いこと。ただ、学生が指導していることが多く、子どもの学習全体を管理することには向いていない場合もあります。また、集団一斉型では学校と同様で、一定以上のレベルの授業は担保されている場合が多い。しかし、わからないところの質問がしづらいという声も多々あります」

では、どう学習塾を選べば良いのだろう。

読解力・表現力向上のためのトレーニング

新指導要領がスタートします。「言語活動の充実」がキーワードになっています。文章を速く読み、的確に内容を吟味して理解する。それが国語だけでなく全ての科目で重要になってくるというのが、これからの流れです。質の高い読書が本当の読解力を育てます。

伸栄学習会の速読・速聴コース 無料体験受付中

無料体験のお申し込みは、お気軽にお電話で
伸栄学習会　☎047-352-6158
メール：shineiug@ybb.ne.jp
☆プロ視点の情報が満載！塾長ブログも必見☆
http://www.shinn.info/
浦安市猫実2-1-5大金ビル（文化会館近く）

Information

講演会・講習会

●外国人による英会話教室
基礎から学べる英会話レッスン。お遊び英語に飽き足らない方、ワクワク・ドキドキを提供します。
▽伸栄学習会（文化会館近く、おさんぽバス舞浜線23番停留所至近）
▽対象　幼小中高～成人
※年齢レベル別クラス編成
▽月額　8925円（税込）
※無料体験可
▽申し込みは電話で
☎352-6158伸栄学習会
HPhttp://www.shinn.info/

●子どもの長所を伸ばす！子育て勉強会「自閉症児の家庭療育HACプログラム」
日常の出来事を課題にした具体的な療育法を学ぶ
▽１月16日（日）
▽ＰＭ２～３：30
▽浦安市文化会館３Ｆ中会議室
▽講師　海野健（青山こどもの発達とこころのクリニック院長）
▽対象　幼児期の子どもの発達に不安のある親・支援者
▽参加費　2000円
▽定員　先着30人
▽予約・問い合わせ
☎316-1345発達わんぱく会／小田
✉h.wanpaku.k@gmail.com

イベント

●浦安の水辺をみる「舞浜からみる東京湾の夕日」
▽１月16日（日）
▽ＰＭ２舞浜駅北口改札集合、ＰＭ５：30解散
▽参加費　200円（保険代他）
▽コース　舞浜駅⇒舞浜リゾート沿いの水辺⇒東京湾夕日鑑賞⇒舞浜駅
▽申し込み　ＦＡＸかメールで（１月15日締め切り）
☎FAX353-8134横山
✉k-yoko@pop21.odn.ne.jp

●子育て広場うらやす畑
▽１月21日（金）
▽ＰＭ１：20～３
▽富岡公民館３Ｆ和室
▽参加費　300円
▽対象　０～１歳児のいる親子先着６組
▽持ち物　子どもの名札、赤ちゃんグッズ（飲み物、おやつ、オムツなど）
▽申し込み　メールで
☎090-5329-0825
✉urayasubatake@gmail.com

●浦安犬の会新年懇親会
飼い主のマナー、しつけ、怪我や病気の治療などについて情報交換
▽１月29日（土）
▽正午～ＰＭ２：30
▽今川記念館（今川１-９-１）※駐車場あり
▽会費　500円（小学生以下無料）
▽要申し込み（軽食と飲み物を準備）
☎090-2438-8342川端
FAX355-3303
✉inunokai@dog.nifty.jp
HPhttp://homepage3.nifty.com/inunokai/

フリーマーケット

●フリーマーケットいどばた
市民活動団体が日替わりで開催
▽１月17日（月）～22日（土）
▽AM11～ＰＭ４
▽市民活動センター・交流サロン
☎305-1721同センター

サークル仲間募集

●ドレミキッズ親子リトミック
▽月曜／市川市行徳地域ふれあい館／２歳前後ＡＭ９：40～、２歳半前後ＡM10：20～、３歳前後ＡM11～、３歳半前後ＡＭ11：40～
▽火曜／市川市南行徳市民センター／１歳半前後ＡＭ９：10～、６カ月～１歳前後ＡＭ９：45～、３歳前後ＡM10：20～、１歳半前後AM11～
▽木曜／市川市南行徳市民センター／２歳半前後ＡＭ９：40～、２歳前後ＡM10：20～、３歳前後ＡM11～、３歳半前後ＡＭ11：40～
▽入会費　500円
▽月会費　2500円
▽持ち物　楽器、落書帳、クレヨン、ピクニックシート
※体験随時（要予約）100円
☎FAX396-6585金辺
✉ritomik46@yahoo.co.jp
HPhttp://www.geocities.jp/ritomik46

あ・ら・かると

●ちばっ子ネットサポート会員募集
仕事と育児の両立をサポート
▽２月１日（火）～25日（金）のうち６日間
▽浦安市文化会館３Ｆ
▽対象　①子育ての基本的な知識と理解を持つ人または子育て経験者②保健師、看護師、保育士などの有資格者
※研修終了後、活動を依頼
☎350-8619同事務局

★掲載ご希望の方へ★
ハガキまたはＦＡＸに、掲載者の住所・氏名・電話番号、掲載内容（日時・場所・連絡先の電話番号・氏名を忘れずに）を明記のうえ、お申し込みください。
☆有料（１行1050円）になる場合もあります。
☆紙面には必ず連絡先の電話番号・氏名を掲載すること。内容は当コーナーのフォームに従い編集します。
☆１原稿につき１回の掲載。原稿の締め切りは、発行日の11日前ですが、紙面の都合上、掲載日が延びる場合もあります。
※お送りいただいた個人情報は当コーナー運営および記事作成の目的にのみ利用いたします。第三者へ提供することはありません。必要に応じて委託を行うことはあります。
▽送付／問い合わせ先
〒272-0143市川市相之川３-２-13　浦安新聞インフォメーション係
☎396-2211
FAX397-0325