

ひかひか 新聞

五泉と新津の ドライブ情報

新津自動車学校
五泉中央自動車学校
イメージキャラクター
齊藤ひかり

秋葉区出身、五泉高校卒業
新津自動車学校にて免許取得
現在多数TV等に出演中

新津自動車学校 五泉中央自動車学校



本当は
まじめな
スタッフ
紹介

毎年くる薄着の季節の悩み…
今年もがんばりますよー!!

五泉中央自動車学校の波塚です。
夏が近づいてくると女性はみんな気になること、それは「ダイエット」です。
一応、年がら年中ダイエットしているつもりですが、この時期は薄着になることもあり、体型が気になります。

しかし、私は本来食べることが大好きで、それも甘いものや唐揚げやら、さらに自他共に認める「マ

みなさんもそろそろ気になる季節では？ 指導員・波塚ダイエット!!!



アチャー

ヨラー」なのです。高カロリーで体にあまりよろしくないものはウマいんですから!!
そして、キツパリ本音を言えば走ったり、筋トレとかしたくない(笑)

①6時半以降食べない
実はこれが最も効果がありました。やり始めて10日〜2週間で2キロ落ちました。

②骨盤回し&太もものストレッチ
骨盤回しについては最初腰痛の改善のために始め、一年ぐらい続けていたら健康診断での腹囲が細くなりました。

③レコーディングダイエット
一日に食べた内容をただ書くだけ。私は途中でやめました。

④食事する時間だからといって空腹でない時は無理して食べない。
これは〇〇ダイエットというより現状維持。

⑤ウエストに赤帯を巻く
私は高校時代、弓道部に入っていたのですが、袴をはく前の赤帯を一日中巻いているとコルセット的な効果があり、一日でスカートがへゆるゆるになります。それを毎日やっていたら…ある日筆舌に尽くしがたい腹痛に襲われ…やめました。

ダイエットは地道な努力かもしれませんが、ある程度効果がなければ続けられません。一ついえることは「やせたい」。今よりマシになりたい」ということを家族に理解してもらうことが重要であるということです。

他人の基準に合わせるのではなく、自己満足できればそれで良いというスタンスです。やはり私は大好きなマヨネーズもスイーツもやめられませんか。

でも、丸顔が気になります。誰か私に丸顔を小さくする方法を教えてください。

五泉の波塚です
今年も食べながら
頑張ります!!



これ、見たことありますか？

新津自動車学校 副管理者 山田 聡

はじめまして、新津自動車学校の山田です。
これは、「指定自動車教習所シンボルマーク」です。
指定自動車教習所とは、
人 = 指導員等
物 = 運転コース等
運営 = 教習カリキュラム等
の公共性の高い基準に適合し公安委員会から「指定」という形で公的に認定された施設です。
その「指定」を受けていることを表すものが、「指定自動

車教習所シンボルマーク」です。
そして、6月25日は「指定自動車教習所の日」です。
これは、指定教習所制度が導入された日が昭和35年6月25日だからです。また、6月25日は「ムジコ(無事故)の日」にもなります。
皆様も、事故の無いように気を付けて運転をお願いします。



新津の山田です
運転も人生も安全第一!

