

みなさん、年末年始はどうお過ごしでしたか？

今回は、我が家の年末の恒例行事を

ご紹介させていただきます。

毎年、年末年始は両家の実家巡り(静岡～三重)をします。子供達は、「じーじ」や「ばーば」、従兄弟に会える帰省が大好きで、帰省数日前から大興奮です。また今回は、働く主人を置いて私と子供達は一足先に新幹線で帰省したので、子供達は新幹線に乗れたことで静岡への旅路をより一層楽しんでいました。

年末は静岡へ… 私の祖母の家は元々農家だったのもあり、今でも自分達で食べる野菜や緑茶を作っています。

昔は、お米も作り、鶏や豚、山羊もいたようです。12月30日は、親戚が集まり餅つきをします。数年前に木でできた杵と臼が壊れてしまったので、今は自動餅つき機を使っていますが、もち米は今でもかまどに燃木をいれて炊いています。燃木が燃え、もち米が炊ける匂いは、お正月を感じます。かまどでもち米を炊くとたまにお焦げが

できたりしますが、それもまた一興。お餅は計6回ついて、鏡餅・お雑煮用に伸ばしたり、丸めていきます。子供達は、粘土感覚で楽しみながらお手伝いをしてくれました。そして、何と言っても楽しみなのは、餅つき後についたてお餅を大根おろし、きなこ、あんこにまぶしてみんなで食べることです。一仕事終了後のついたてのお餅は、格別美味しい～、子供の頃から祖母の作ったお餅や野菜を食べて育ってきたので、食べると元気になります。そして、滋賀に帰る時にはお餅や野菜を山盛りもらいます。我が家は、軽自動車なので、帰省から戻る時の車内は足の置き場がないのがお決まりです。まだまだ元気に餅つきをする祖母の姿をみると、改めてスーパーおばあちゃんだなと思うとともに、私も年を重ねた時に祖母のように元気でいられるようにトレーニング・ヨガに励もうと思った年末でもありました。

まだまだインフルエンザも流行していたり…空気も身体も乾燥しやすい時期ですので体調管理には気を付けていきましょう。

ちなみに最近の私の整え方は👇

- ・水を日中1.5ℓ以上をとること
 - ・頭が疲れているときは身体を動かす、心身のバランスをとる
 - ・深呼吸をする(ため息の場合は吐いた分吸います笑)
- これをする则ち身体が安定するので、多少の揺らぎには負けません。ぜひ、みなさんも自分の整え方を探してみてください。

今月もみなさんとトレーニング・ヨガをできるのを楽しみにしております！



SHIGA

DAIHASTU ARENA

Training Room

News Letter Vol.23



トレーニング室 スタッフ

林 絵理

2月のイベントお知らせ！

① 姿勢測定イベント！ 「シセイカルテ」

2月18日～23日の6日間！
姿勢測定イベントを開催します。
各日、10:30～12:30と14:30～16:30の
2部制となっています。
時間は、測定からフィードバックまで
1人20分程になります。
下記のようなお悩みをお持ちの方は、
ぜひお試しください！

①目の疲れ ②膝・肩・腰の痛み ③慢性疲労

これらの不調は、姿勢のゆがみが
原因かもしれません。
普段、自分の姿勢を見ることはあまりないので、
この機会にぜひ、ご参加ください！

あなたの**姿勢**を解析します！

カルティ AI姿勢分析で
カラダのゆがみを可視化

姿勢のゆがみ
気づいていますか？

あなたの姿勢は何点ですか？

年齢を問わずに姿勢を分析
からだのゆがみを可視化します

その不調、姿勢のゆがみが原因かもしれません...

目の疲れ | 膝・肩・腰の痛み | 慢性疲労

実施日：2025年2月18日、19日、20日
21日、22日、23日

時間：1部 10:30～12:30 各6名
2部 14:30～16:30 各6名

※1名あたり約20分（測定～フィードバック）

場所：体力測定室

対象：トレーニング室に
チェックインしている方

事前予約制
参加費：300円
お申し込みは受付へお問い合わせください

② ラウンジイベント！

屋台カフェ

「リセスコーヒー！」



2月18日～23日の期間、エントランスの
ラウンジにて屋台カフェ「リセスコーヒー」の
イベントを開催します！

「リセスコーヒー」は、京都・滋賀を拠点にしている
屋台カフェで、こだわりコーヒー豆とこだわりの
抽出方法で一杯一杯丁寧に抽出します。

コーヒー好きの方は必見！

営業時間は、9:30～16:00です。
メニューには、コーヒーの他に軽食やお菓子も
ご準備しています。
トレーニングの前後にぜひご利用ください！

気軽に一杯。カフェでリラックスタイム

POP UP STORE

ハンドドリップ
スペシャリティ
コーヒー

お家でも
美味しい
コーヒー豆
も販売！



Recess Coffeeの抽出方法

Paragonという器具を使い一般的な
フィルターコーヒーに比べて揮発してしまう香りなどを
最大40%多く含ませる、まさに香りの抽出。
一杯一杯丁寧に抽出します。

スペシャリティコーヒーのこだわり

トレーニング前後にも利用できるカフェ空間
手軽に美味しいコーヒーが飲めるコーヒースタンド
日替わりの5種類以上からお気に入りの一杯を
ぜひ見つけてください。



Ethiopia
エチオピアコーヒー

ほのかに残るモカフレーバーと
際立つ旨味を楽しむもよし、
ババヤやドライラムのような
ジューシーなフルーティフレーバーに
チョコレートのようなスムーズな質感

HOT:500円 税込

ドリップコーヒー

light roast coffee ブルーティ浅煎り	500円
Medium roast coffee 旨みたっぷり中煎り	
カフェオレ	600円
塩キャラメル	650円
チョコバナナ	650円
自家製レモネード	600円
ホットちよこ	600円
軽食・お菓子	
スティックケーキ	
本日の焼き菓子	

※仕入れにより内容が異なる場合がございます。
※価格は税込表記となります。

開催期間

2.18 TUE - 23 SUN
OPEN 9:30 / CLOSE 16:00

follow us!!

お店の最新情報はこちら



イベントオープン記念

EVENT OPEN

SPECIAL THANKS

COUPON

2025.2.18 - 2.23

OFF

20%

開催場所：滋賀ダイハツアリーナ

〒520-2164

滋賀県大津市上田上中野町779

Instagram: @recesscoffeekyoto

メール: recess.coffee@icloud.com