オモテ面

ライムメンバーズが贈る
豊かに生きるための情報発信誌
ライム通信

2016 春号 Spring issue Vol. 7

Lime通信 Member Magazine

エテルナ高崎・プレイアス太田・家族葬のアウラからのお知らせ

［特集］足は第2の心臓です

「森の光教会」「シェタカ高崎」
2016年4月オープン!!

CONTENTS

Lime-2
特集／足は第2の心臓です
2017年・2018年成人式 衣裳展示会
ライムメンバーズ所属・プロトライアスリート酒井 絵美
群馬県褒章『第40回群馬県スポーツ賞顕彰』受賞!!
Lime-3
「森の光教会」「シェタカ高崎」
2016年4月オープン!!
真田丸バスツアー

ラビータ高崎
2017年～2018年
成人式向け衣裳展示会

ライムメンバーズ特別企画
真田丸バスツアー

家族葬のアウラ

ライムメンバーズが贈る
豊かに暮らすための情報発信誌
Lime通信 Member Magazine
2016 春号 Spring issue Vol. 7

指定施設

葬祭

アウラ 江木会館
〒370-0046
高崎市江木町1625-1
TEL:027-328-4111

アウラ 緑町会館
〒370-0073
高崎市緑町1-6-2
TEL:027-370-3030

アウラ 本郷会館
〒370-3334
高崎市本郷町111-1
TEL:027-343-0729

アウラ 倉賀野会館
〒370-1201
高崎市倉賀野町2465-2
TEL:027-345-0983

前橋 ライムホール
〒370-1201
前橋市石倉町27-2
TEL:027-254-6333

冠婚

モダンスタイリッシュ
ウェディング
エテルナ高崎
〒370-0841
高崎市栄町22-30
TEL:027-323-1122

完全貸切型
ウェディングハウス
プレイアス太田
〒373-0851
太田市飯田町987-1
TEL:0276-60-1100

ドレス&コスチューム
ラビータ高崎
〒370-0841
高崎市栄町22-30(エテルナ高崎5階)
TEL:027-323-8077

独立型チャペル
森の光教会
〒370-0841
高崎市栄町27-2
Tel:027-321-2525

フレンチレストラン
シェタカ高崎
〒370-0841
高崎市栄町27-2
Tel:027-321-8108

提携施設

葬祭

前橋メモリードホール	前橋市天川大島町
メモリードアネックスホール	前橋市天川大島町
メモリード前橋典礼会館	前橋市大友町
メモリード前橋南典礼会館	前橋市六供町
大胡メモリードホール	前橋市大胡町
渋川メモリードホール	渋川市白井
伊勢崎メモリードホール	伊勢崎市太田町
メモリード伊勢崎典礼会館	伊勢崎市東本町
メモリード高崎典礼会館	高崎市寺尾町
高崎メモリードホール	高崎市高関町
高崎北メモリードホール	高崎市足門町
藤岡メモリードホール	藤岡市藤岡
安中メモリードホール	安中市下磯部
富岡メモリードホール	富岡市黒川町
太田メモリードホール	太田市新井町
太田西メモリードホール	太田市細谷町
太田駅前メモリードホール	太田市新島町
太田東メモリードホール	太田市東長岡町
桐生メモリードホール	桐生市本町
かさかけメモリードホール	みどり市笠懸町
アモート若宮	前橋市北代田町
アモート北代田	前橋市北代田町
アモート太田	太田市藤阿久町
アモート太田にしふじホール	太田市藤阿久町

冠婚

ヴェラテラス前橋ホテル&リゾート	前橋市大友町
ロイヤルチェスター前橋	前橋市大友町
ラ・フォンテーヌ	前橋市表町
グランドパティオ高崎	高崎市上大類町
アルカーサル迎賓館	高崎市上大類町
ロイヤルチェスター太田	太田市飯塚町
アイランドヒルズ迎賓館	伊勢崎市ひろせ町

※ライムメンバーズ会員様はメモリードグループ施設もご利用いただけます

高崎エリアマップ

前橋エリアマップ

太田エリアマップ

お葬式に関するお問い合わせは

Free Dial 24時間フリーダイヤル

家族葬のアウラ

365日24時間対応いたします

0120-0983-50（おくやみ）

江木会館／緑町会館／本郷会館／倉賀野会館
太田会館／前橋ライムホール

ライムメンバーズ
http://www.limemembers.com ライムメンバーズ 検索
高崎市栄町 22-30 経済産業大臣許可(互)3060号

会員の皆様へ

ご住所・ご連絡先を変更された場合にはお早めにライムメンバーズお客様相談窓口までご連絡ください

※当誌面の内容は2016年4月1日時点での内容に基づき掲載しております
掲載内容は予告なく変更される場合があります

15-077 160419 010010000 02000039-2[MZ]

ナカ面

SPECIAL FEATURE／INTERVIEW
［特集：足は第2の心臓です／酒井絵美授賞式］

［特集］足は第2の心臓です

血液検査でその人の健康状態が分かるといわれるほど「血液が円滑に体を循環すること」は身体にとって重要なことです。血液は、新鮮な酸素や栄養素、ホルモン、ミネラルなどを運ぶとても重要な働きをしています。心臓のポンプ機能で血液は送り出されますが、心臓には血液を吸い上げる力はありません。足先まで回った血液は、ふくらはぎを中心に足全体がポンプとなり心臓まで戻っていくのです。ですから、じっと立ちっぱなしでいたり、座っている時間が長いと、このポンプ機能がうまく働かず血液が滞ってしまいます。このことは、足のむくみやだるさを感じるだけでなく、あらゆる病気の根源となり得ることを意味します。

ウォーキングのススメ

健康のためにウォーキングをしましょう、と聞くと「歩く程度で良いの？」と感じるかもしれません。しかし、下半身には全身の筋肉の3分の2が集まっている、と聞くとどうでしょう。歩くことは筋肉の3分の2以上を同時に動かすことになります。これほど効率の良い動きは他にありません。

ふくらはぎは命の泉

ふくらはぎが硬くなったり、筋肉が衰えること＝ポンプ機能が衰える事を意味します。記録的な長寿で有名になった双子のきんさんは、ふくらはぎに低周波を流しながら鍛錬することで、認知症をも克服し、杖なしで歩けるようになったそうです。ふくらはぎが、ふにゃふにゃと弾力がなかったり、硬かったり、冷たかったり…。この様な時は、全身の健康状態に何らかのトラブルを抱えているかもしれません。

座ったままでもできる血液循環体操

そうは言っても、歩く時間がどうしてもとれない方！朗報です。座ったままできる体操で血行を促進しましょう。

● つま先上げ下げ

かかとをしっかり床に着け、つま先を上げ下げします。できるだけつま先を上げること、上げるを1、2、下げるを3のペースで行うことがポイント。これを1分程繰り返します。

● かかと上げ下げ

つま先をしっかり床に着け、かかとを上げ下げします。1と同じように1、2で上げて3で下げます。1分繰り返します。

● 足指グーパー

つま先を少し浮かせて、足の全ての指を意識してグー、パーと交互に10回ほど繰り返します。体操の後は、ふくらはぎをよく揉んでください。あくまでもゆっくりと行い、足をつらないよう気をつけましょう。

LAVITA×FURISODECollection 2017・2018
ラビータの成人式 最新ふりそで
2017年・2018年向け成人式展示会
場所：エテルナ高崎
2016年8月13日（土）10：00 ～ 17：00
［2018年成人式対象者］
1997年(平成9年)4月～1998年(平成10年)3月生まれの方
※衣裳ご予約時には予約金1万円をお預かりしております
お申し込み・お問い合わせ ラビータ高崎 Tel:027-323-8077
ホームページもご覧ください ラビータ ドレス 検索
http://www.lavita-dress.com

ライムメンバーズ 検索

ライムメンバーズ所属
プロトライアスリート
酒井 絵美

群馬県褒章
『第40回群馬県スポーツ賞顕彰』受賞!!

昨年2015年4月19日沖縄県宮古島市で開催されました『第31回全日本トライアスロン宮古島大会』で優勝を果たし、その功績を評価していただきこの度、弊社所属のプロトライアスリート酒井絵美が『群馬県スポーツ賞顕彰』を受賞いたしました。群馬県スポーツ賞顕彰とは、スポーツ競技において優れた成果を上げるなど、スポーツ振興において特に顕著な功績のあった人物に対して顕彰を行うものです。2月10日（水）群馬県庁昭和庁舎で行われた顕彰式に参加し、顕彰状をいただきました。

酒井絵美コメント

この度はこのような賞をいただき、大変嬉しく思います。地元群馬に戻って、地元の企業であるライムメンバーズの社員としてトライアスロンの活動ができ、このような賞をいただくような活躍ができたことをありがたく思います。これからも群馬県のスポーツ人口の増加のための活動や地域の皆様の健康増進のための活動にも励んで参りたいと思います。この度はありがとうございました。

INFORMATION
［ライムメンバーズからのお知らせ］

2016.4 OPEN!!

「森の光教会」「シェタカ高崎」2016年4月オープン!!

世界が認めた日本を代表する3人の巨匠による"ウェディング"が始まります。

国内はもとより欧米でも高い評価を受け、2020年東京オリンピックのメイン会場でもある「新国立競技場」を手掛ける隈研吾（くまけんご）氏が設計デザインをする『森の光教会』と『シェタカ高崎』がこの4月いよいよオープンいたしました。この施設のガーデンを手掛けるのは石原和幸氏。国際ガーデニングショーの最高峰である「英国チェルシーフラワー」で高く評価される庭園デザイナーです。そしてこの素晴らしいガーデンを臨むレストランで腕を振るうのは天皇陛下ご臨席の晩餐会やエリザベス女王晩餐会を指揮した経験を持つシェフ河合隆良氏。日本を代表するこの3人の巨匠が高崎市のランドマークとなる大聖堂とレストランで新しいウェディングを創り上げます。

高崎市栄町27-2
（エテルナ高崎隣り）

［お問い合わせ・ご予約］

＜シェタカ高崎＞
TEL：027-321-8108

＜森の光教会＞
TEL：027-321-2525

森の光教会
CHEZ TAKA
TAKASAKI

シェタカ高崎 レストラン情報

メニュー
ランチコース：2,800円（税込）
ディナーコース：7,200円（税込）

営業時間
［ランチ］
11:30～14:00（13:30 L.O.）
［ディナー］
17:00～22:00（21:00 L.O.）

営業開始日	定休日
2016年4月1日（金）	火曜日

ホームページもご覧ください
シェタカ高崎 検索
http://www.cheztaka-takasaki.jp
森の光教会 検索
http://www.morinohikari.com

ライムメンバーズ特別企画
日帰り・信州上田を巡る 真田丸バスツアー

開催日時：2016年5月23日(月)
集合時間：午前8時00分（出発8時30分）
集合場所：アウラ倉賀野会館 高崎市倉賀野町2465-2
定　　員：120名
参 加 費：おひとり様　会員：5,500円（税込）一般：6,500円（税込）

【参加費に含まれるもの】バス代・有料道路代・昼食代・保険料
※お申し込み後のキャンセルはキャンセル料が発生いたします（前日50%・当日全額負担）
※交通機関の都合により行程が変更になる場合があります　あらかじめご了承ください
※定員になり次第締め切らせていただきます

行程

8:30　アウラ倉賀野会館出発
↓
見学：上田城址公園・真田丸大河ドラマ館（10:00～11:40）
昼食：きのこむら深山（12:00～13:00）
見学：新田醸造みそ工場（13:30～14:15）
↓
見学：マンズワイン小諸ワイナリー（15:15～16:00）
↓
17:30　アウラ倉賀野会館 到着予定

皆さまのご参加をお待ちしております!!

［お申し込み・お問い合わせ］担当：玉木	ライムメンバーズ	Tel：027-321-7575