

# Founding Members ありがとう！



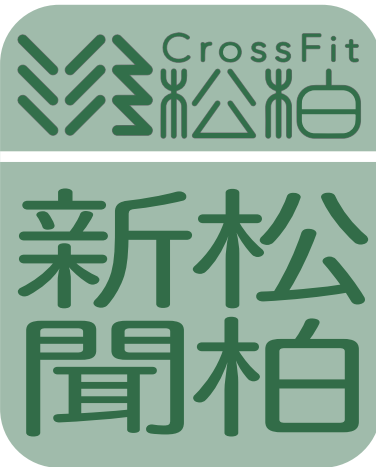
**当初メンバーへプレゼント**

クロスフィット松柏は1月25日から入会してくださった十人のメンバーのおかげで、3月25日のランドオープンまでの二ヶ月間、無事運転出来ました。この間、工事の中でクラスを実施し、2階の設備を全く使えないなど、メンバーのご協力とご理解で開店へ至り、自身を持ってスタートラインへ立つことが出来ました。コーチ・クリスと妻ルイは心から感謝しています。

当初メンバーのKさん。アスリートになる夢を追っている

そのお礼に「竹中金彩」制作の松柏オリジナルバッグチャームを贈りました。松柏ロゴが入ったリフレクター機能を持ち、夜間、車の点灯に反射するため、交通安全グッズです。厄除けの文様も付いているためモダンなお守りとしても使用できます。粋な工芸品をカバンに着けてもらい、気をつけて松柏へ通ってもらう我々の願いを受け取っていただけたら幸いです。

チャーム全てはオンラインワンで、茶室シヨップでもお買い求めいただけます。



# 新松柏

## 2018年5月号

発行所 〒606-8377  
京都市上京区御前通  
一条上る114-1  
電話 075-203-9404

疲労回復に  
うちの  
オリジナル  
「松柏の質」by  
たま茶

## 今月の言葉

**山笑う**  
新緑の5月。  
山に囲まれる京都は優しい緑に染まり、朝はウグイスの鳴き声も聞こえます。この心地よい季節は季語で「山笑う」(やまわらう)と言うそうです。

## IN THE SHOP



シャンプーお忘れですか？大丈夫、Pax Naturonのシャンプー

セットを入荷しました！(400円+税)水みみたいなのでご注意ください！

## 5月茶室イベント

12・13日

## ジュエリーの週末

### 母の日に るびじゅ工房展

ジュエリー作家の菊地ルイは、自らデザイン、制作した装飾品を母の日の週末に展示販売する。ブランド「るびじゅ工房」の定番ブローチやペンダントの他、オーダーも承っている。宝石と真珠を選んで、オンラインワンのジュエリーをその



場で作る。お茶を楽しみながら母の日の贈物づくりはいかが？一万円未満多数。十一時〜一八時。

25日

## 美しく盛ると美味しい

### こつとう屋「婆佐羅」と食事会

驚くほど手ごろな価格で骨董品を購入できる大宮中立売上るに立地している「こつとうギャラリー婆佐羅」。25日に茶室にて特別販売会を開催する。古伊万里、九谷、茶道具、漆器、レアなものなど、素敵な器が並ぶ。夜6時半より婆佐羅さん手作りの食事会を予定。料理はもちろん江戸、明治、昭和時代の器に盛り付けて楽しむ。誰でも参加可能、参加費はお土産付きで一人三千円。展示会は十一時から。予約は松柏へ。

コーチからハイタッチ



グラウンドオープンから一ヶ月半が経ちました。開店までは興奮と不安でいっぱい、多忙でジェットコースターの気分でした。古い建物を活用するという大胆なことを試みたため、工事が長く続きました。設備不足にも関わらず初期メンバーの皆さまに心から感謝しています。

オープン当日は好天気に恵まれ、天神さんからのお客様も流れて来られたため、一階で開催したマーケットは賑やかでした。一番盛り上がったのはゲストのニコラス・ペタスさんの感動的なトークショー。最も印象的なお言葉は、夢を実現するためには他人の助けは欠かせない、助け



ニコラス・ペタスさん（前）とトークイベントの参加者

を求められる素直な人間にならないといけないし、助けたいと思われたい人になれと。恩返しは自分も人を助け、周りの社会に貢献すること。クロスフィット松柏を立ち上げるために沢山の人が助けられ、これからも楽しく運動を教ながら、人が集う明るい場所を作って行きたいと思っています。

求める姿を見ることです。これは最高の気分です。文化的なイベントも茶室で開催し、心の刺激にもなるのを期待しています。どうぞお楽しみに。今月は大型連休のため2日間お休みさせていただきます。ジムが閉店時にも野外へ出て、ご家族と楽しい時間を過ごしてください。YouTubeへスcreenshot動画を投稿しますのでトレーニングは休まないでね。ぜひお使いください。

ルイさんのわんぱいんと



タイムの時間

ハーブを鉢に育てています。先月から茂ってきて、小さい花を咲かせています。その一つ、タイムは今まで焼き魚にしか添えたことがなく、あまり使い道はないと思込んでいたのですが、先日マヨネーズに細かく刻んだタイムを加えてみたら大人の風味があり、驚き。意外と何にでも合う。和え物や野菜炒め、和食にも、刻みタイムは食卓に登場しています。

ビタミンや抗酸化物質が豊富なタイムは、免疫力をあげ、炎症を抑えたり、ストレス解消の機能があると古代から言われています。好ましい効果です。少なくとも野菜の味を深め、塩の代りにもなり、気軽に取り入れています。薬物をより楽しく、沢山摂るため、これからは積極的に使おうと思っています。皆さまもぜひ台所で実験してみてください。

女将のルイ

そうニャン



テツ 毎日人間を窓から観察していたらボクみたいにキレイな姿勢で歩かない人が多いけど、これはなぜですかねえ？

テツの質問 クリスコーチ そうやね。現代人の多くは足のバランスがおかしいのと、腹筋とお尻の筋肉を鍛えていないため、前に傾いてしまっているよ。それで肩や背中が曲がってしまい、身体が段々弱くなってしまいます。内臓も圧迫され、負担をかけてしまいますね。

テツ じゃんと！人間たちはどうしたらいいによ？

クリスコーチ はい。クラスでいつも注意しているように、常に足裏の3点に均等に力をかけて立つこと。腹筋とお尻も締め忘れないように。料理中、生協の箱を運ぶ時、家事や散歩の時間にも。若い人は人のことだと思っちゃあかん。僕はいつも締めてるで。



MAY

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

皐月のイベント

12・13日 るびじゅ工房 ジュエリー即売会  
 25日 こっとうギャラリー 婆佐羅 食事会  
 FBとインスタ：@CrossFitShohaku  
 HP：www.crossfitshohaku.com

■ 定休日・祝日休日 ■ イベント  
 ■ 週末スケジュール