



西山酒造場杜氏見習いと松柏メンバーのKさん

西日本豪雨被災地へエール

6月末から7月上旬にかけて、西日本各地を襲った記録的豪雨。純米酒大吟醸「小鼓」のブランドで数々の受賞をされている兵庫県丹波市の「西山酒造場」も浸水被害を受けて多くの原材料や商品の処分をせざるを得ませんでした。丹波から数時間かけてクロスフィット松柏に通ってるメンバーで、西山酒造場の杜氏見習いのKさんは、片付けと製造復旧のため、2週間ほど来られませんでした。

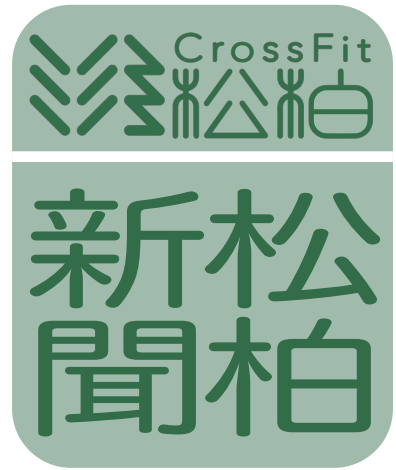
「復旧作業は大変でしたけど、皆さんで力を合わせてなんとか乗り越えることができました。松柏のメンバーからの暖かいご支援に心から感謝しています。」とKさんはメッセージを寄せられています。

Kさん、今後とも日本酒造りの貴重な知識を得て、地域の方々と一緒にお気張りやす。

Kさんを通して西山さんは松柏開店記念祭へのご出店や、茶室イベントにもお酒を提供していただいたことがあります。

京都から応援のメッセージとして松柏のメンバー有志でまとめて西山さんの商品の注文をしました。

少しでも宣伝効果と「これからよろしく」の気持ちをお伝えできたらと、思います。



2018年9月号

発行所 〒602-8377
京都市上京区御前通
一条上る 114-1
電話 075-203-9404
www.crossfitshohaku.com



今月の言葉

中秋の名月

お百姓さんたちが月の明かりでより長く仕事を続けられる日。人工的な明かりに溢れている現代には想像が付きにくいですが、自然の灯を見上げ、食への感謝の気持ちを送りましょう

松柏 新メンバー募集中



一人一人の体力に合せて丁寧な指導する運動「クロスフィット」。だから誰でもできます！まず試してみてください。体験クラス無料、入会金なし。自分をよくするために挑戦！

9月 2F茶室イベント

29日(土)

平和の夜茶会

日本の宝物、憲法9条の意義を切迫されている中で、平和の尊さについて話し合いながら、お抹茶を楽しむ夜のお茶会を開催します。亭主は松柏女将の菊地ルイ。茶道の作法を知らなくても安心できるカジュアルな空間。和菓子と抹茶は九百円。限定十食、先着順。夜6時半から9時半まで、随時受付、予約をオススメします。

パールジュエリー作り

るびじゅ工房月一サロン

8・9日
(土・日)



本物のアコヤ真珠を用いたあなただけのジュエリーを制作しませんか？ジュエリー作家菊地ルイは、パールのワークショップを開催します。参加費は使うパールの数や、品質によります。手頃な価格で世界でオンリーワンのかざりを楽しむ時間をどうぞ。五百円で和菓子と抹茶セットも提供。一日5食限定で先着順。十一時から一八時まで。随時受付。



宿題の内容を聞くメンバーたち



先月から各レッスンの最後に「宿題」を出しています。宿題と言ってもあまり重く感じてもらいたくありませんが、経験者、初心者に関わらず、メンバーの皆さまにぜひ挑戦してもらいたいです。

毎回の宿題は、レッスン中にコーチがメンバーに常に注意している点を日常生活に取り入れてもらうことです。お尻と腹筋を締めることで姿勢、荷物を持ち方、動き方に意識してもらいます。家事をしている時、座っている時、お買い物の持ち運ばれる時も、身体に意識を向けるのはとても大事です。

しゃがむ時、お尻ではなく、膝から身体を下げていません

ルイさんのわんぱいと

世界各地の「クロスフィット」ジムでは大手のスポーツジムと異なっており、お互い励まし合うことで、力を最大限引き出せます。また、メンバー間の絆を重視しています。

クロスフィット松柏でもコミュニティを深めるため毎月2階の茶室でお茶会やワークショップなど、様々なイベントを開催し、メンバーだけでなく、地域の方々にもお越し願っています。

「クロスフィット」メソッドは世界中に普及しているため、外国出身のメンバーが数多くいらつしやいます。また、旅行中の方もよく来られます。そんな時、松柏のイベントが国際交流と、京都の文化に触れる貴重な機会になっています。運動と文化活動の統合はとても合理的と信じています。

クロスフィット松柏では、コミュニティづくりのためにイベントを積極的に行っています。メンバーだけでなく誰でもイベントにご参加いただけます。どうぞ皆さまお気軽に足をお運びください。 女将のルイ

運動を通してコミュニティ結束

か? 「大きい筋肉は先」としつかり覚えてくださいいね!

特に運動を週一回だけされる方は日々繰り返し小さな努力を重ねることで、姿勢や筋力を向上できます。

生活に取り入れる行動は余分な時間は掛かりません。常に筋肉を締めるのは慣れるまでは時間が掛かるかもしれませんが、思い出した時にやってみてください。

クリス・ヴァン・アッタ



皆さんの強い姿勢と
イベント情報を
毎日投稿!
@CrossFit Shohaku
をご覧ください!
ぜひフォローしてね!



松柏メンバーと友、上七軒盆踊りへ

そうニヤン

テツの質問 暑さは日常茶飯になるかもえ。

テツ ウリにや〜! ポテツからこれらどにやいする?

パパ そうやね。温暖化の原因になるこれまで通りの生き方はあかんしな。これから社会も個人も、もっと多面的な解決方法を考えなあかん。

テツ ちょっと難しく、ついていけへんにや。

クリス あ、すまん。今後、自然に気温が下がる街づくりや建築を考える必要があるけど、住民も自ら身体を鍛えることによって体温調節の機能を高め、身体自体が自然災害や異常気象に備えられるのが重要だとパパは思う。なるべく自分から力をつけて暑さを凌ぎましょ

そうニヤンや〜
え、ボクもクロスフィットを始めたこと??

SEPTEMBER

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
27	28	29	30	31	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
1	2	3	4	5	6	7

長月のイベント

8・9日 るびじゅ工房 ジュエリーWS
29日 平和の夜茶会
※ 20日(木)は通常営業。
※ 22、23、24日は休業いたします。

■ 定休日・祝日休日 ■ イベント
■ 週末スケジュール