



いつも私のコラムをお読み頂きましてありがとうございます。

さて私の趣味はと申しますランニングで、最近は空前のランニングブームで先日行われた第4回大阪マラソンはエントリーするのに5倍以上の倍率があったらしくこうなりますと当たった時点で既に達成感を感じてしまう方もいらっしゃるのではないか?私も結構以前からやっており(始めたきっかけはお腹でのっぱりが気になりますf(^;))もう8年くらいになろうかと思います。

なんと言ってもランニングの良いのはお金がかからないと言うことでしょうか、とにかくランニングシューズさえあればこと足りるわけですから。マラソン大会にもちょくちょく参加しております12月には以前からずっと一度参加したかったホノルルマラソンに参加させて頂きます。(年末の忙しい最中にスタッフの皆さんすみません m(_)_m) お客様の中にもランニングをされている方はたくさんいらっしゃると思いますしご存知の方も多いと思いますが、フルマラソンを4時間以内に完走することをサブ4と申しまして市民ランナーの中にはこれを目標に頑張っていらっしゃる方も多いかと思います。私もなんとか達成したいと思っているのですが50才を越えるとなかなか過酷であります。そして走りながら感じる事は、マラソンは人生の縮図と言いますか本当に似ているなあと思います。

タイムはさておき完走してゴールまでたどり着ける人と途中で諦めて棄権してしまう人、人生においてもいくら時間がかかったとしてもやり遂げる人と途中で投げ出してしまう人とは雲泥の差がある事は言うまでもありません。そして42.195キロという長い道のりの中でいつもしんどいのかと言うとそうでもなく先程まで息切れするほどつらいかと思うとふと急に楽になって快調に走れたりそうかと思うと急にしんどくなったり、正に山あり谷あります。

そんな事を色々考えながらストイックに走っております。もし街でお会いしたら是非お声かけ下さいね (^_-)



皆さん、ほうれい線、フェイスライン、口角気になりませんか?
実は30代以上の女性の約90%の方がお顔の衰えに悩んでいます
その中でも上位をしめているのがほうれい線、ほほ、口元のたるみなのです!

MTG公認フェイシャルフィットネスPAOインストラクター東

老けた印象に見える原因は筋肉!

老けた印象に見えるそのお顔の主な原因はなんだと思いますか?

…実は筋肉の弛緩にあったのです。筋肉はお肌をささえる役割をしているのです。
お顔の筋肉は鍛えれない。。。そんなことありません実は鍛える事が出来るんです!
人は会話をするとお顔の筋肉の70%は使っていなくていいのです。

そこで フェイシャルフィットネス パオ

一回30秒の新習慣!! 東京大学との共同研究で開発されました。左右均等運動ができ効率的に負荷を集中させます。一回30秒だけなので無理なく出来るので毎日続けられる楽しさ、そしてモニターの94%が実感していただいているです。



今冬おすすめ
ネイルはコレ!



NEW SARAJU & Pita-maha WEBサイトがリニューアル!

SARAJUとPita-mahaのサイトがリニューアルOPENします!

サラジュの新しいコンセプト。OTONaturalページも!

自分変身計画!と題して、オトナチュラルへと変身するモデルさんを随時ご紹介!あなたも、SARAJUでオトナチュラルへと変身してみませんか?是非一度、ご覧になってくださいね!



Sa Ra Ju 最上の、ライフスタイルを、充実させる... Total future design paper **REVE'S DE SARAJU**

Vol.15 Winter.2014

オトナチュラル。
それは私らしく生きること。



この冬おすすめのSARAJU的トレンド通信
究極のほうれい線対策!~大人気のPAOをご存知ですか?~
唇の美しい女性になろう
唇乾燥対策
おすすめコスメ
ULTRA JAPANイベント参加レポート!

www.saraju.com

