



書店員の
これ読んで!

協力/TSUTAYA BOOKSTORE宮交シティ
スタッフ・城野さん TEL.0985-44-2900

テーマ **美をつかむボディメイク本**

『富永愛 美の法則』

富永愛 著
ダイヤモンド社
1,650円

富永愛、初のビューティーブック！究極の美肌術、ボディメイク、歩き方、食べ方、美の哲学など…パリコレをはじめ、世界最高の美に触れてきた著者だから語れる「美の法則」。今もなお一流メゾンから愛され続ける理由と、知られざる美の源泉。



コメント

37歳にしてトップモデルの富永愛さんが語る、心と体を美しく保つ“法則”とは。この本を読んで自分らしい美しさを手に入れましょう！

『最強ずぼら女子が成功した唯一のダイエット』

ちい 著 KADOKAWA 1,320円



「我慢強さや意志の強さとは正反対」。そんなちいさんのリアルな体験談がマンガに！ 何から始め、どうやって筋トレを継続するモチベーションを維持したのか、“最強ずぼら女子”が成功したダイエットの全てが1冊に。

コメント

「時間がないから」とダイエットを諦めている人はぜひ！ 家事の合間にできるトレーニングなどが満載。高タンパクレシピも掲載！

『はじめてのやせ筋トレ』

とがわ愛 著/坂井建雄 監修 KADOKAWA 1,320円



筋トレは「やせ筋」が命！ たった1ポーズでも体の変化を感じる“効く家トレ”を厳選収録。著者が効果を実感した「やせ筋」を狙った簡単トレーニングのみを紹介。家で10分あれば簡単にできるから、運動嫌いでも続けられます。

コメント

当店ダイエット本ランキング1位！ やせるだけでなく美しくボディメイクしたい人にお薦めです。イラスト解説が分かりやすいのも◎



集中力を高める「青」を取り入れた学習スペース



取材協力/個別学習塾 やまなみコーチング学園
TEL.0985-72-4105

個別学習塾

可能性を引き出すコーチング

「認知能力と非認知能力」というワードを耳にしたことはありませんか？ 「認知能力」とは、5教科の学力など試験や検査で数値化できる能力を指しますが、「非認知能力」とはやり抜く力や好奇心、自制心など、測定できないものの人生を豊かにしていく能力のことをいいます。ビジネスでの成功や出世など、成功を裏付ける要素として、多くの書籍でその重要性が説かれています。

個別での学習指導に加えて、非認知能力を高めることに力を入れる『やまなみコーチング学園』の代表を務める丸山大器さんに話を聞きました。

良い結果を導く『モノの見方』を形成することが大事

「非認知能力を高めるためには、良い『モノの見方』を身に付けていくことが必要

です。物事の悪い側面ばかり見てしまえば悪い方向に進んでいきますが、良い側面に目を向けられると、結果は良い方向に進んでいきます」と話す丸山さん。

同塾では、5教科の学習指導とは別に、「コーチング」という手法を使って、良い『モノの見方』を育てていくことを重要視した指導を行っています。

自分の内側にある答えに気付かせる

コーチングでは、生徒との対話を重ねていきながら、過去の経験や抱えている不安などを聞き出し、生徒一人一人が大切にしている価値観を見つけていけます。そして、その価値観を満たす将来の目標を決め、達成に向けて頑張ることを1年ごと、学期ごと、さらには、その日ごとに設定。過程や結果に対しては、勇気

付けを繰り返すことで、自信につなげていきます。また、成功に至った要因を意識化する訓練も行います。

「なぜ、できた」のかを深掘りしてあげることで、その答えに気付かせ、次の目標をクリアするための工夫したりアサーションをどう工夫したり良いのか考えさせることが大切です。思考する習慣が付いてしまえば、子どもたちの成長はぐんと加速していきます。

これからは、『個の力』が問われる時代です。当塾では、コーチングを通して子どもたちの将来が明るくなるように、全力でサポートしていきます。



代表の丸山さん



ポーラサビューティー
POLA THE BEAUTY 霧島店

自分の肌を知り、真の美しさを目指しましょう！

ポーラ最先端テクノロジーとプロの技を合わせ、一人一人の肌に合わせた施術を行うポーラのエステ。人気の顔エステ「パーソナルケアAPEX」は、肌のコンディション分析・ポテンシャル分析に基づき、15,624通りの中からお客様に合ったケアを行うパーソナルメニューです。その他、顔の筋肉を鍛えすっきりとした肌に導く「コアビューティー」や、超音波洗浄「ディープクレンジング」、敏感肌の方へお薦めのメニューなども。7月から無料オンラインカウンセリングも実施。肌の悩みに対するアドバイスをしていますので、詳細は電話でお問い合わせください。初回来店で無料サンプルプレゼント。ポーラで真の美しさを目指してみよう。



肌タイプを診断し肌に合ったエッセンスやパックを使用



少人数制で丁寧な接客と施術が好評

【POLA霧島店 夏のお薦めメニュー】※全て要予約
●パーソナルケアAPEX(所要時間90分～)
…通常1回価格11,000円～→初回限定価格6,050円～
※初回は30分の肌プランニングを含みます
●コアビューティー…税別2,000円 ●ディープクレンジング…税別1,500円
★その他、多くのメニューを用意しています。まずは電話で気軽にご相談ください。

☎ 0985-28-5171
宮崎市祇園4丁目2番地K'sビル
①10:00～20:00(最終受付18時)
②日曜・祝日(予約の方のみ対応) ③あり
https://www.pola.net/b/pola/info/50273/

スマホ版「きゅんナビ」もぜひご利用ください!

まずはスマホ版「きゅん」と公式サイトのパナーからアクセス、もしくは右記の2次元コードを読み込んで「きゅんナビ」サイトへアクセスしてください。
http://www.the-miyanichi.co.jp/special/qnavi/



川南町漁協直売所 「通浜」

川南どれ『地だこ』のシーズンが始まりました!

1年を通じて、豊かな魚種が水揚げされる通浜。毎朝、新鮮な川南どれの魚が店頭並びます。今のシーズンは『地だこ』! 水温の上昇とともに餌のエビやカニが増えるため一気に成長し、味がのるため旬と言われています。地どれのたこを新鮮な状態のまま丁寧に下処理し、オイルしています。刺身では、新鮮だからこそ味わえる柔らかさと本来のみずみずしさ、うま味をご賞味ください。

※「地だこ」は、日によって入荷されない場合もございます。事前にお問い合わせください。

【通浜市を開催】.....
毎月第4週の土曜・日曜は通浜市を開催しています! フェイスブック「直売所通浜」で検索
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通浜市を中止させていただく場合がございます。
事前にお問い合わせください。



☎ 0983-27-0505
児湯郡川南町大字平田5053-10
①10:00～17:00
②月曜(月曜日が祝日の場合は通常営業)