～★G & B★～

No49. 2021. 10. 01

皆さん、こんにちは!
いつもロンドフィットネスクラブ東村山を
ご利用いただき、誠にありがとうございます
突然ですが、皆様にご報告です。
長い間、発行しておりましたG&Bですが、
次回12月号をもちまして、終了することが決定
いたしました。
これまでご愛読いただいた皆様、
本当にありがとうございました。
私は今年の4月から5編集長に就任し、短い間
でしたが、様々な記事を書かせていただきました。
雑誌の編集をしている気分を味わえたことが
とても楽しかったです。
ロンドの情報だけでなく、旬の食材や季節の行事に
ついてご紹介させていただいておりましたが、
これからは、インスタグラムやブログなどを通じて
よりリアルタイムで情報をお伝えできればと
思います!次回最終号もぜひお楽しみに々々
この10月号では、過ごしやすくなってきた季節を満喫
できる公園を紹介しています。旬の食材もチェックして、
スポーツ・食欲・読書など…、様々な「○○の秋」を
味わってみて下さい。

編集長 増田



【タイムスケジュール】
(月) 20:15-21:00
(土) 20:30-21:15

これほど終わった後に達成感を味わえるレッスンはありません!
なかなか汗をかくことができない方、ランニングやジョギングは
すぐ飽きてしまいどうしても続かない方、脂肪を減らしたい方!!
ぜひ、ご参加ください!
1度参加したらやみつきになってしまう…

45分間ひたすらバイクを漕いで
いい汗を一緒にかきましょう♪

詳しくはジムスタッフまで!!

★すももももももものうち?★

◆「スモモも桃も桃のうち」本当は違うのです!◆



あの有名な早口言葉
実は違ったのです…

桃は"バラ科モモ属"
スモモは"バラ科サクラ属"

❶クエン酸&リンゴ酸
疲労回復効果があります!
ロンドで運動した後、疲れが
残りやすい方、筋肉痛に
なりやすい方にはおすすめです。

❷カリウム
血圧を下げる働きがあります。
濃い味つけをしがち、コーヒーや
甘いもの大好き♡なあなた
おすすめです♪

そんなスモモは秋が旬のくだものです!

◆レシピ◆

❶ぷるぷるすももゼリー



・材料・・・すもも
はちみつ
粉ゼラチン
水

・調理方法
①すももの種を取り除き、1cm角に切る。
②ボウルに水と粉ゼラチンを入れ、
10分ふやかす。
③鍋に①とはちみつと水を入れ、中火に
かけ、沸騰したら火からおろす。
④②を加え、よくかき混ぜたら冷蔵庫で
2時間冷やしたら完成!

❷すももトースト
・材料・・・すもも、食パン、砂糖、バター、クリームチーズ、はちみつ
・調理方法



①すももの種を取り除き、薄く切る。
②弱火で熱したフライパンにバターを溶かし、
①を入れ、焼き目をつける。
③砂糖を加えて溶けるまで炒め、火からおろす。
④食パンにクリームチーズを塗り、③をのせ、オーブントースターで
食パンに焼き目がつくまで3分ほど焼く。
⑤お皿に盛り付け、はちみつをかけたら完成♪

すももの皮にはたくさんの栄養が! 特にポリフェノールや食物繊維などの栄養素が豊富です!
皮をむいてしまうのは少しもったいないですね… ぜひ皮ごと食べてみましょう♪

♪ロンドで健康！元気！幸せ！免疫力を上げよう！♪

暑い夏も終わり、過ごしやすい気候になってきました。
すぐにでも旅行へ行きたい季節ですが、外出自粛が続いております。遠出することは難しいですが、
公園日和のこの季節。
様々な場所をめぐり、秋らしい風景を探しに行くのはいかがですか？

読書の秋、スポーツの秋、公園の秋！

今回は秋を満喫できるスポットである【公園】をご紹介いたします。
「いつも散歩がてら公園には通ってるわよ…」というあなた。いつも同じ公園で過ごしていませんか？
この秋、多摩エリアに広がる様々な公園で異なる風景を楽しむのはいかがでしょうか？

定番！ 狭山公園（東村山市）

多摩湖を見ながらサイクリングやジョギングはいかがですか？
イチョウやイロハモミジが紅葉を彩ってくれる自然がいっぱいの公園です☺



～アクセス～
西武多摩湖線「西武遊園地」下車　徒歩3分

小金井公園（小金井市）





【江戸東京たてもの園】

江戸東京たてもの園では、江戸時代前期から昭和中期までの歴史的建造物を移築し、外観や内装を復元しています。
建物内に入ることもでき、カフェになっている建物もあります。風情のある場所で一息つくと、ちょっとした旅気分を味わえそうです♪

～アクセス～
JR中央線「武蔵小金井」から西武バス「小金井公園西口」下車
関東バス「江戸東京たてもの園前」・「小金井公園前」・「スポーツセンター前」下車
駐車場（有料）

国営昭和記念公園（立川市）



黄色いコスモス“レモンブライト”が
10月中旬にかけて
見頃を迎えます

～アクセス～
JR中央線立川駅から徒歩約15分
JR青梅線西立川駅から徒歩約2分
多摩都市モノレール立川北駅から徒歩約13分
西武拝島線武蔵砂川駅から徒歩約20分
駐車場あり普通車820円



現在秋のフォトコンテストを開催中です！
秋の花、コスモスだけでなく、
「白のとびら」や「なないろベンチ」といった
オブジェもあります！
秋らしい写真を撮ってインスタグラムで
応募してみては?!

なんと公園の近くにはペットと宿泊できるホテルもございます。
公園で遊んで、そのままホテルでゆっくりと～なんて過ごし方も優雅で良いですね。。。



これでバッチリ！ウォーキング！

～公園にプラスワンで効果的に～

正しい姿勢で
ウォーキングを行い、
効果をアップさせましょう！

公園＋朝

朝のウォーキングで太陽光を浴びることにより、体内時計をリセットできます。
また、日光をたくさん浴びることによって、精神を安定させる作用がある
セロトニン（幸せホルモン）が活性化されます。

セロトニンの効果は夜まで続き、やがて快眠を促すメラトニンという
ホルモンに変化します。

朝10分以上のウォーキングをすることで十分なセロトニンが分泌されるため、
まずは短時間・短距離でのウォーキングを習慣化してみましょう！

公園＋基本姿勢



- 頭を動かさず視線は遠くに
- 背筋を伸ばす
- 肘を軽く曲げ後ろへ引く
- 踵から着地してつま先で蹴る