



# Y U M E だより No.1

五月晴れの空に心はずむ今日この頃

皆さまご健勝でお過ごしのこととお慶び申し上げます！

さてこの「YUME だより」・開設12年を機に毎月1回発行予定です！  
お役立ち情報、YUMEBABA 情報満載?! ・何が飛び出すかわかりませんが  
お付き合いの程をよろしく願い申し上げます！

〒650-0033 神戸市中央区江戸町101番地三共生興第一スカイビル416号室  
Tel: 078-332-8078 e-mail: [info@yumeba.com](mailto:info@yumeba.com) URL: [www.yumeba.com](http://www.yumeba.com)



## ☆ 第2回 YUMEBABA 祭り ☆

4月21日手塩にかけて創り上げた大大大イベントが無事終了いたしました！  
十八番を披露して下さったたくさんのお客様！熱い声援を途切れることなく  
下さったお客様方！本当に本当にありがとうございました☆

ハーモニカ演奏では YUMEBABA の替え歌が！ウクレレ演奏では曲にあわせプロ  
顔負けのダンスが飛び出し！ボイスアート・八段錦では全員が「健康に良い」  
と興味津々に実践して！他にも大爆笑の歌やマダム達の可愛いダンス！

まずは形から(\*\_\*)と衣装や小道具までバッチリの張り切り舞台でした！  
そして YUKA のポニーダンス初発表会！日頃の成果を出し切りました！  
負けてられない YUMEBABA チームは祭りに来ないと分からない面白さ！迫力満  
点！で今年も大爆笑の嵐でした！！歌って踊って飲んで食べて・・・最高に弾け  
た3時間！お客様に元気を与えるよりも、逆に溢れんばかりのパワーをいただ  
き感謝で終了！来年の構想もポチポチと(笑)来年は4月20日(日)の予定です！



## 眞由美のつぶやき “ピンピンころり”

先日小耳にはさんだラジオで「日本人の平均寿命は男性79歳、女性86歳、  
ところが健康寿命は男性70歳、女性73歳とナンと10歳も差があります！！」  
調べると厚生労働省が初めて算出した「自立して元気でいられる“健康寿命”」  
。YUMEBABA に通ってくださっているお客様は年々見違えるばかりに若返られ、今  
まで叶わなかった旅行やご家族との団欒を楽しまれています、突然のお見送  
り・・・大変寂しいですが驚きと感動を覚えます！そう！まさにピンピンころり！  
YUMEBABA 祭りに昨年も参加くださった大正12年生まれのY様は「いつお迎え  
がきてもおかしくない年だけど、一丸となった皆の笑顔を見届けたいから、来  
年のユメバ祭りもきますよ！！」と肩を抱いてくださいました！（感激）

YUMEBABA は“健康寿命”を延ばすお手伝いをさせていただくと心に決めまし  
た！お客様が最後の一時まで笑顔で活躍されますように！仕事に精出します！

## 色を取り入れてダイエット

夏までに！必見！！カラーを楽しんで、シェイプアップに役立てましょ！！

### ★ 食欲を抑える色は・・・「青色」

気持ちのイライラも鎮静させてくれるので、過食を防ぐことができます。  
他にも黄緑や紫などお皿やランチョンマットに使用すると効果的！ただ食事を  
ままずく見せるため程々に・・・逆に美味しく見せるのは「オレンジ色」！

### ★ ダイエットへの励みの色は・・・「赤色」

スポーツ時に赤やオレンジ、黄色等暖色系の色をワンポイントでつけると  
アドレナリンの分泌を促進し、やる気がおこり、脂肪燃焼効果も高まります！

### ★ 消化と排出の色は・・・「クリーム色」(白と黄色を混ぜた色)

トイレのインテリアにクリーム色を使うとドサッと毒素排出！！

