
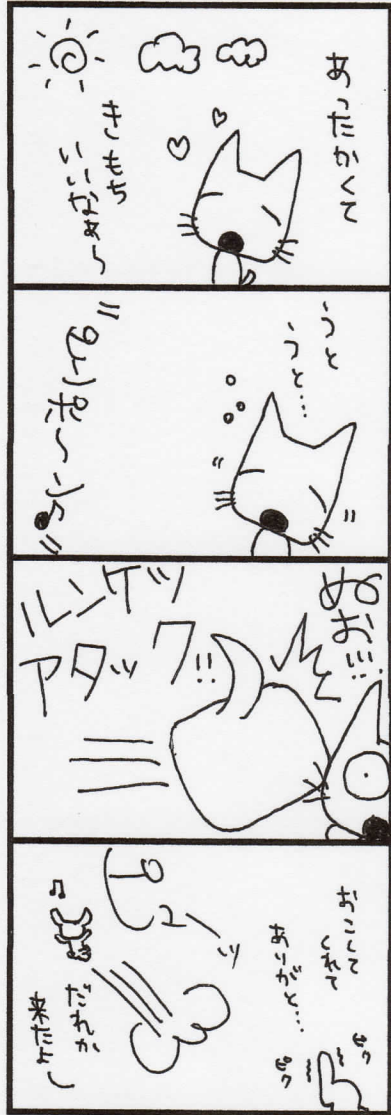


# Y-SMILE.通信 Vol. 20

☆2018.3.6☆

お笑い

Y-SMILE.劇場 



☆聴導犬が居れば、安心して居寝できるネ!☆

新しい事、  
一緒に  
始めましょー♡



## しゃちょさんコラム

～クシャミでダイエット～

しゃちょさんは鼻炎持ちの花粉症持ちです。さあ、1年で最もツライ時期がやってきました。以前は全然全く問題なしだったのに、ある時、急に発症しました。ホントツライ・・・

で、クシャミを連発するのですが、調べた所クシャミ1回で4kcal消費するらしいです。考えてみたら1日に100回位はクシャミするので計400kcalになります。

コレ、ダイエットに良いんじゃないかね?(笑)ちなみに咳は1回2kcalらしいです。

クシャミ50回で「おにぎり1個」分チャラになります。600回したらほぼ1日分のカロリー消費(笑)

無意識に胸筋にも力が入るのでバッキバキになれる!最高のダイエット法じゃん!と思いましたがクシャミってしんどいのよね・・・。あんまりすると頭痛いし背中が痛くなってくるし、クシャミし過ぎてアバラを骨折する人も居ます(°Д°)

クシャミダイエットは・・・ダメだな・・・

「あ～あ、なんか痩せる方法ないかな?・・・」、「何で痩せないんだろう?」とつぶやきながらポリポリお菓子を食べるしゃちょさんでした(笑)

♪千手話数量 やってみたい!

手話歌もやってみたい!

|| そんなアタマに♡

オンラインで

あずみんに会おう(๑\_๑)

LINEか  
Xやインスタで  
気軽に♡

3月も  
Y-SMILE.に  
会いに来てネ(๑\_๑)

HPはコチラ♡



Y-SMILE.株式会社 〒731-0111 広島市安佐南区東野3丁目28-22-2

TEL: 082-846-6687 FAX: 082-555-5395

アストラムライン 中筋駅から  
徒歩10分(๑\_๑)