



紙面リニューアル企画

「はまなすBMIプロジェクト」

BMIとは

身長と体重のバランスを示す数値。**B**ody(体) **M**ass(質量) **I**ndex(指数)の略

「なんだかよくわからない」のお声はごもっとも。また、常連メンバーさんは意外と（失礼！！）BMI問題なしの方が多く、開始早々プロジェクトは暗礁に乗り上げております。が、大好きな桜と応援コメントに後押しされ、堅く継続を決意。どうぞよろしくお願いします。

今からのご参加もちろんOK、今月は記録用紙も作りましたので、ふるって挑戦をば！

《プロジェクト詳細》

ご参加 どなたでもご参加OK 今からでも賞品GETのチャンスが。

応募・応援 参加者のみならず、応援コメントも随時募集。

計測・記録 週に一回程度体重を測ってBMIを計算し、記録してください

報告 月末までに最新のBMIの増減を、右上のメールアドレス、FAX、葉書にて、お名前・ご住所・連絡先、ひとことコメントと共に報告して下さい。

期間 第1回報告締切 4月30日（水）

第2回報告締切 5月31日（土）

最終報告 締切 6月30日（月）



経過報告 本通信にて、紙上匿名にて取り組み状況や、応援コメントを掲載し、皆さんの励みといたします。

賞品 ○ご報告頂いた方、応援コメントを頂いた方から、毎月3名にかほく市商品券進呈。

○3.4.5.6月、すべての月末にご報告（計4回。3月はエントリーのみ）頂いた方全員に、粗品進呈。

備考 過激な方法はリバウンドしたり、健康を害したりしますので、無理をなさらず！体重を減らす数値を競うプロジェクトではありません♪

《BMI記録表》

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

月	日	体重 (A)	BMI (A) ÷ (B) ÷ (B)	3月からの 増減
3	末			

今から開始の方は、最初の計算からの増減をご記入くださいませ 🏠



読者さんからのおたより

♥「今日やろう」「明日やろう」が継続中🙅にならないように頑張りたい。19日大リーグドーム開幕戦に行って来ます。ドームのビールを飲みすぎないようにします。（中沼 TKさん）

…難病でマラソンしづらくなり、10kg増となったタイミングでのBMIプロジェクトご参加、まさにタイムリーですね。ネット情報によりますと19日は大谷さん初アーチの試合とか。素晴らしいです！

♥痩せ体型になるので、エントリーできないので応援です。痩せ体型だけどコレステロール値が高めなので、運動は毎日、野菜、肉、魚をバランスよく取るようにしています。（高松 MAさん）
…バランス大事ですね。コレステロール値のコントロールも成人病予防にとっても大切ですね。今後も応援よろしく願いいたします！

♥BMI22でした！お腹周りにお肉がつき苦しくなってきたところでしたが、病気になりにくいならこのままでいっかと甘えそうです。（高松 HTさん）

…BMI22とは！25でさえおそらく到達できないだろう身には、うらやましい限りです。キープなさってくださいね～！

♥村芝居が終わってから、知り合いの人よりおほめの言葉をいただいております。出場できて良かったと思っております。これからも歌に芝居にがんばりたいと思います。応援よろしく！（木津 SOさん）

…BMI値もいい感じでらっしゃいますね。「絶好調」の言葉がピッタリのSOさん、ますますのご活躍を楽しみにしております。



Nona's Master's Voice



久しぶりに同窓会に出席。仲良し(彼が同様に思っているかは…?)の『せんちゃん』を同乗者として誘ったところ、「ちょい、やば用で早めの電車で行きます。会場で会いましょう」と軽くフラれてしまった。ひとり寂しく到着した金沢での同窓会会場で『せんちゃん』に「やば用って何やったん？」と聞くと、「県教育会館でのレコード即売会に行ってきた」とのこと。ワタクシ「何で“やば用”なんてボカしたの！」と気色ばんでしまった。一緒に行きたかった…。

帰りはクルマで一緒に移動。購入したレコードジャケットを見せてもらい、音楽談議に小花を咲かせました。その微熱は帰宅しても冷めず、通販で中古レコードを1枚、CDを2枚発注。さらにネットで“即売会情報を検索”すると『全日本レコード&CDサマーカーニバル2025(6/13-6/15)』が金沢駅もてなしドーム地下広場で開かれるという情報をゲット！

懐から断末の声が聞こえる。 BMI 25.6 の隣人