

『さわやかメール』と『おしゃべりドットコム』
～創刊～400号までのあゆみ～

2000年9/5号『さわやかメール』VOL.1が誕生、2001年1/25号より『おしゃべりドットコム』の発行を開始、以来、月2回の発行を続けてきた2つのミニコミ紙が記念すべき“創刊400号”を迎えました。
2003年1/25号 ホームページ開設、インターネットからのプレゼント応募が急増!!(現在のアクセス数27万7000件を突破!!)
2009年1月 朝日新聞東京本社管轄のASA(2320店)の中で、わずか2店舗のみに与えられる『CS優秀賞』を受賞。月2回のミニコミ紙を通じて、企画・開催したイベントがお客様との絆を深め、地域における販売店の信頼を高めたものとして評価されました。
2009年7/25 Web会員サービススタート!プレゼント応募や各種お手続きがMyページ画面を通じて行えるようになり、簡単・便利になりました。(現在も会員募集中)
2010年7/25 地域情報サイト『アサウェブタマ.com』をスタート! 現在149の特集記事と397件のshop情報に拡大。“見たい&魅せたい”情報を無料で掲載できる便利なサイト、お得なクーポンもGetできます。
2014年9/25 Web会員Myページ画面が全面リニューアル、スマホからの応募が簡単になりました。
プレゼント応募は時代と共に変化して、現在は2人に1人のお客様がWebからの申込みをされていますが、さわやかメールはFAXで、ドットコムはWebで・・・など応募方法を工夫されてちょっとした“運だめし”?を楽しんでいる方もいらっしゃいます。(笑)
足かけ17年、ミニコミ紙を通じて行ってきたイベントの数々も懐かし思い出されます。今後も時代にフィットした“いまだきのしんぶんやさん”として楽しい催しやプレゼントをご提供できるよう努力を続けてまいります。日頃のご購読に心より御礼申し上げます。
所長

おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com

2017年6月25日(日) vol.400

『街のたより』第180回

《ポピュラー部門》

2017年6月29日(木)

開場16:40/開演17:10
中央大学Cスクエア 小ホール
チケット無料
リード合奏部
ルナタンゴ部
ルナハワイアン部

主催/中央大学学友会文化連盟音楽研究会
お問合せ/090-6408-1160(小松原/広報)

《クラシック部門》

2017年7月22日(土)

開場16:30/開演17:00
パルテノン多摩 大ホール
チケット無料
管弦楽部 吹奏楽部
混声合唱部 男声合唱部
スウィング部 マンドリン倶楽部
曲目:F.メンデルスゾーン
「真夏の夜の夢」付随音楽より「結婚行進曲」
E.フンパーディング
歌劇「ヘンゼルとグレーテル」前奏曲
中央大学校歌 ほか
お問合せ/090-9292-9377(鈴木)

ジョイントコンサート

チャットボード

5/17(水)

第2回『丸太ヨガ体験会』を終えて

五月晴れの穏やかな屋下がり、川村先生の指導が行き届く、理想的な人数での開催となりました。1時間半ほどのレッスンでしたが、すぐに効果を感じられた方も多く、みなさんスッキリとした表情でお帰りになりました。◎
続けてみたい方、今回ご参加頂けなかった方は、聖蹟桜ヶ丘の『スタジオ・プラナーナ』や『ベルブ永山』での体験会にぜひご参加ください。

《丸太ヨガのポイント》

- ① トリガーポイントといわれる全身のしこりが神経を圧迫して痛みを感じる。
- ② 丸太に乗ると体のどこが悪いかがわかり、自分で自分の体の不調を見つけて手当をしてあげることができる。
- ③ 筋肉を緩めること。体の重みで指圧・マッサージをする。
- ④ イタ気持ちいいくらいで、無理をしない。痛すぎるのは逆効果。パッドを当てて丸太が当たる強さを調整する。
- ⑤ ヨガの腹式呼吸でゆっくり、ゆっくりのリズムで手足を動かす。筋肉を意識しながら行う。

《効果》

- ◆首コリ・肩コリが軽くなりスッキリ。 ◆猫背の改善。
- ◆ウエストが細くなりくびれる。 ◆縮んだ筋肉が伸びる。

《参加された方の感想》
*とても気持ちよかったです。痛いところもあり、どこか凝っているかよくわかりました。 諏訪 Sさん
*はげしい動きがなく、体全体がほぐれて気持ちよかったです。リンパの流れが体にかかる感じがよくなったのか、先生のご指導でわかりました。 落合 Iさん
*丸太の上ののっぴり、最初は痛かった所が少しづつ気持ちよくなり、体が伸びている感じがしてスッキリしてきました。右だけが痛かったり、体の左右のちがいを感ずることができました。 落合 Fさん
*ヨガの経験はありましたが丸太ヨガは初体験。丸太のような足のむくみが改善されました。丸太から漂うヒノキの香りにも癒されました。 豊ヶ丘 Mさん
*どんなものか良くわからず参加しましたが、丸太を使い全身リラックスでき、とてもよかったです。 諏訪 Sさん

【次回体験会のお知らせ】

“肩こりに効く! 腕と肩甲骨のこりも徹底的にほぐすヨガ&簡単エクササイズ!”
◇日時:7/1(土)/7/29(土) ◇時間:19:00~20:30
◇場所:ベルブ永山4F講座室 ◇受講費:各回1000円
※動きやすいウェア・飲み物・ヨガマット(無い場合はバスタオル)をご持参ください。



川村ヨガ ホリスティック研究所
自宅PC chandra-light-108@nifty.com
携帯 pura-na.santo-sha@ezweb.ne.jp
090-9343-6116
HP http://maruta-yoga.tokyo/
ブログ http://ameblo.jp/marutayoga/
Facebook https://www.facebook.com/taeko.kawamura.3

☆プレゼントコーナー☆

- ★ 1.『セレクトショップMinicrewお買い物券』500円券 8/31まで …… 5名様
- ★ 2.『落合団地商店街 お買い物券』(500円券×2) 9/30まで …… 5名様
- ★ 3. BOOK『各駅停車 多摩モルレル沿線ガイド2017』 …… 20名様
- ★ 4.『第25回 日本ボディケア with Friends コンベンション』東京国際フォーラム 7/15(土)・16(日) …… 5組様
- ★ 5.『国際公募 第53回 亜細亜現代美術展』東京都美術館 7/2~7/8 …… 5組様
- ★ 6.『第44回 日象展』洋画・日本画・紙彩画・工芸 国立新美術館 7/10まで …… 5組様
- ★ 7.『世界報道写真展2017』東京都写真美術館 8/6まで …… 5組様
- ★ 8.『極楽湯』7店舗共通(※土・日・祝日もご利用可) 入館ご招待券 9/30まで …… 5組様
- ★ 9.『帆船日本丸&横浜みなと博物館』 共通ご招待券 8/31まで …… 5組様
- ★ 10.『東京タワー水族館』 平日ご招待券 7/31まで …… 5組様
- ★ 11.『パレットタウン大観覧車』 平日ご招待券 8/31まで …… 5組様
- ★ 12.『こどもの国』 入園券(4枚1組) 9/30まで …… 5組様
- ★ 13.〈大相撲7月場所星取表〉 日刊スポーツ社 …… 20名様
- ★ 14.《ヤクルト VS 阪神》 神宮球場 7/21(金)・22(土)・23(日) 試合開始18:00(日付別チケット) …… 5組様
- ★ 15.《ヤクルト VS 中日》 神宮球場 7/25(火) 試合開始18:00(1試合のみ) …… 5組様
- ★ 16.【FC東京 VS アルビレックス新潟】 味の素スタジアム 7/30(日) キックオフ19:00 …… 5組様
- ★ 17.【横浜マリノス VS 清水エスパルス】 日産スタジアム 7/29(土) キックオフ19:00 …… 5組様
- ★ 18.【FC町田ゼルビア VS 水戸ホーリーホック】 町田市立陸上競技場 7/16(日) キックオフ18:00 …… 5組様

《応募方法》

- 応募用紙に記入し、FAX又はハガキで下記宛にお申し込み下さい。
 - パソコン・スマートフォンからはWeb会員に登録いただき、Myページから応募ください。Myページへのアクセスはお得なクーポン満載!
- 地域サイト **アサウェブタマ.com** から
http://www.asawebtama.com/
★「アサウェブタマ」で検索!★

スマホからも簡単アクセス!



- *応募締切り ▶ハガキ:6月30日(金)必着
- ▶FAX&パソコン・携帯電話:6月30日(金)正午まで
- *応募多数の場合は抽選となります。
- *チケット1組は2枚です。1枚のみをご希望の方は1枚希望チケットボックスに をお願いします。
- 当選はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

お問合せ
お申込み先

☎206-0033
多摩市落合1-20-10
ASA多摩センター
フリーダイヤル 0120-165-211
フリーFAX0800-800-3154

— 発行所 —
◆ASA多摩センター 多摩市落合1-20-10
フリーダイヤル 0120-165-211
フリーFAX0800-800-3154
◆ASAニュータウン永山 多摩市永山2-19-1
フリーダイヤル 0120-163-411
フリーFAX0800-800-1531

とらのすけ
『宮之介』

1歳10ヶ月のエアデールテリア頑固者のやんちゃ坊主です。大好きなことは週2・3回行く『桜ヶ丘公園』のドッグランで友だちワンコと走り回り、泥だらけになって遊ぶことです。苦手なのは「掃除機」…逃げ回っちゃいます。(笑)



ぼくは人気もの

はがきに、点線で切ってお送り下さい。

プレゼント応募用紙 2017/6/25

第1希望	第2希望	第3希望
★NO.()	★NO.()	★NO.()
1枚希望 <input type="checkbox"/>	1枚希望 <input type="checkbox"/>	1枚希望 <input type="checkbox"/>

ご住所 多摩市

お名前

様

TEL

お客様 照会番号

(1おわがりになる場合のみ お願いします)

当店へのメッセージ