

Free Paper



BASIC:15



THE GROUNDLESS GAME

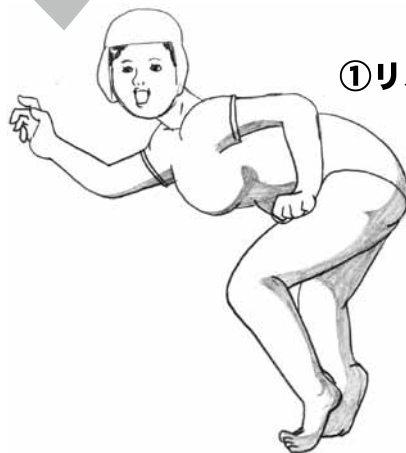
かんたん!

手軽にできちゃう ヘルメットダイエット

●ヘルメットダイエットとは、場所を選ばずいつでも誰にでも簡単にできる、まったく新しいダイエットです。

お好みのリズムに合わせ、一日わずか5分程度のストレッチ体操で、モデルのようなボディラインがあなたのものに！

ウォーミングアップ



①リズムをつかむ

まずは軽いウォーミングアップから。つま先立ちで上半身を低く保ち、その場で足踏みをします。爪を立てるようにして両手も振り動かしましょう。自分に合ったリズムをしっかり掴むまで続けてください。

その美しさはヘルメットダイエットから…

👑 かよ名言集
ヘルメットダイエツト
手軽にできちゃう
全身の柔軟体操

かよ名言集
メガネをかけて寝るとよく見えるよ…。



①グッと縮んで…



②おねだりのポーズ

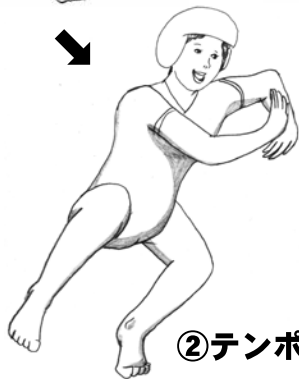
ウォーミングアップで掴んだリズムをこのまま最後まで保ちましょう。つま先立ちのまましゃがみ込み、腰を落として体を小さくします。次に、中腰になるまで立ち上がり「仔猫のポーズ」でおねだり。これを何度か繰り返しましょう。

👑 かよ名言集
ヘルメットダイエツト
手軽にできちゃう
腕と腰周りの体操

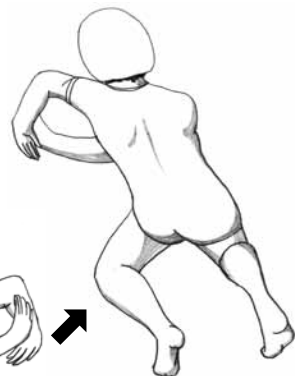
かよ名言集
渋滞は皆嫌いである。



①トントントン・ターン



②テンポよく



③弾むように

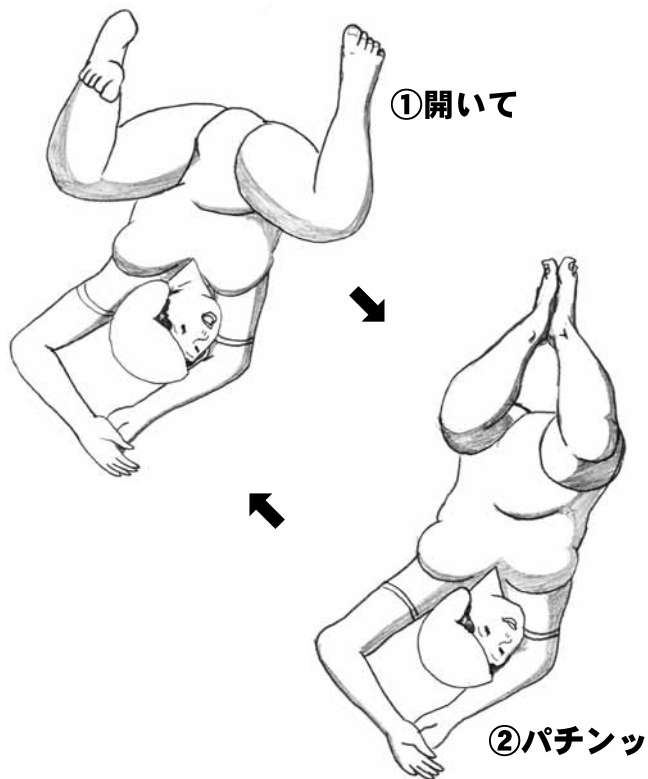
まず左足に重心をかけ、リズムに合わせて両手を大きく振り、右足で地面を蹴るようにして軸足を中心に左回りに一周します。何周かした後に、今度は右足を軸足にしてさっきとは逆方向に回しましょう。

👑 かよ名言集
 手軽にできちゃう
ヘルメットダイエット
 お腹・腰・足の体操

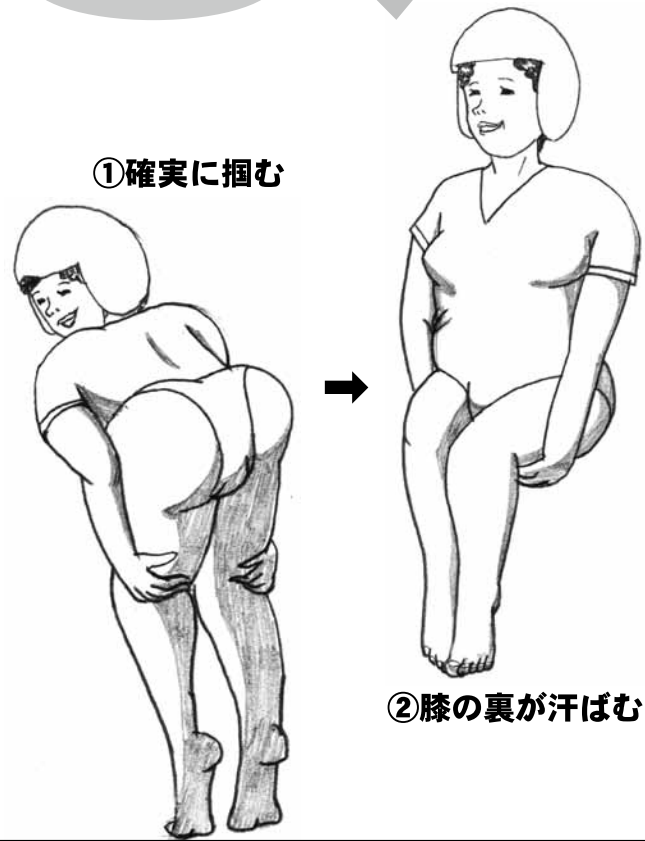
👑 かよ名言集
 手軽にできちゃう
ヘルメットダイエット
 体の持ちあげ体操

👑 かよ名言集 あの鯉節は猫の為ではなく人間用に作られたものである。

👑 かよ名言集 言うが早いから既にそれは口元に用意されていた。



頭を下にして両肩でバランスを保つ格好になります。足の裏を叩き、パチンパチンと何度も音を鳴らしましょう。



体勢を立て直したら膝の裏辺りを両手で掴みます。そのまま自分の体を持ちあげましょう。

ファンシー

イラスト&カット集



★どれもカワイイものばかり！どれにしようか迷っちゃう。そのままコピーして自由に使っちゃオ！

地域の回覧板、学級新聞・保険だより、社内報etc…。TPOを選ばず何にでも使えてメチャ楽しい！使えば使うほど楽しさ2倍2倍！！

なりキリ! ヒーロースタジアム

「ヒーロースタジアム」とは依頼人（クライアント）の変身願望を満たす為の場です。子供の頃に憧れたヒーロー・ヒロインになりきっていただく事がこの企画の趣旨です。我々スタッフが総力を結集してあなたの願望を満たします。

なりキリFILE No.01-キッドマン^{たか鷹}



■今回のクライアントは、夜10時で閉店するコンビニの斜向かいに先月新居を構えただけの会社員 望月光さん（38）です。

●中年が少年に還る瞬間

最初は緊張していた事もあって望月さんの表情は硬く、口調も硬い。同世代二人でこうして向き合っているとはまるでリストラされた中年男性と再就職の面接を行っているような錯覚に時折陥る。しかし中盤、場が和み始めると望月さんはとても気さくな笑顔を覗かせてくれるようになり、少年のような目でキッドマンについて熟っぽく語ってくれた。

-前略-

斉藤：(以下S)僕と望月さんは歳も近いから断然「キッドマン鷹」世代ですよな。

望月：(以下M)そうですね。あの頃の子供はみんなキッドマンに夢中でしたよね。空を飛んだり足が速かったり、岩をもうち砕く怪力にも憧れられたよね。

S：そうですね、懐かしい。ごく普通の少年がマスクを被ったとたんにスーパーマンになっちゃう。(笑)

M：そうそう。(笑)あのキッドマン変身セットが欲しかったですよな。

S：望月さんが最もキッドマンに魅力を感じたのはどこなところでしょう？

M：やっぱり、主人公が少年だったって事でしょうか。普段はランドセルを背負って行く普通の、ちょっとドジな小学生。きつと自分と重ね合わせることができたから。

S：それって、かなり図々しいですよな。(笑)

M：エッ！そう…ですね……。でも子供ってそんな所あるんじゃないでしょうか？(笑)

S：う〜ん…。そうかもねえ。でもなあ、望月さんがキッドマン？それはちょっとキツイ。(笑)

M：いや、あの…そう言われると…。(笑)

S：でしよう〜？そんなあ、キッドマンと自分が重なるだなんてー。(笑)

M：すみません…。

稲川淳一郎の怖い話

第1話 子連れ旅行

あのお、これは僕の友人の話なんですがね：ええ、学生時代からの仲良しグループの一人なんですよ、彼女、今じゃ立派な主婦してますよ。三歳になる息子さんが一人、ダンナさんとその母親、いわゆる姑との同居生活をしているわけですよ。でね、たまにはっていうんで近所の主婦仲間と何人かで一泊温泉旅行に行っただんですよ、もちろんみんな子供連れてね。でもって、一風呂浴びて美味い物食べて、お酒も進んでくれればやっぱりいい感じに舅・姑のグチと悪口でワワワと盛り上がりつつくわけですよ。やれアイツは馬鹿だとか、汚いだよ、やらしいやら鬱陶しいやら…。みんなでパ〜ッと悪口言ってストレスの発散。そんな中でも一番熱がこもっていたのは僕の友人のCちゃんらしいんですよ。

で、夜も更けて子供達が眠たそうにしているんで、そろそろって感じで布団を敷き始めました。明日も早いんで、さあ寝ましようって事になって部屋の電気を消し、みな一斉に布団に入る。子供達も遊び疲れたのでしよう、既に気持ちよさそうに寝ている。

山奥の温泉なんでね、あたりはシーン…。それはもう静かですよな。外は真つ暗。しほらくたつて、そのうちの誰かがね、何やら妙な音するってんでね、みなで息を殺して聞き耳を立てる。ツ〜…ツ〜…ツ〜…耳を澄ますと確かにどこからか聞こえてくるんですよ。虫の鳴く声のような、女のうめく声のような…。ちよつと低いトーンで。

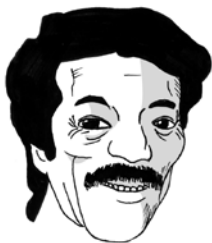
と、突然誰かが「なんだあ、電話の音だよ」と呟き、みなホツとしてゴソゴソと自分の携帯を探し始めました。「嫌だあ、何これー！」思わずそう叫んだのはCちゃん。さっきからツ〜ツ〜いってたのはCちゃんの携帯電話だったんですよ。通話時間は三時間弱で切れています。発信履歴を見れば姑の携帯の番号…。これはびつくりしますよな。

ね：体中の熱がサーッと一気に冷めますよな。おおよそ時間を計算すれば、あきらかに例の、悪口で盛り上がりつついた頃ですよな。

きつと一緒に連れて行った子供さんが電話で遊んでいてリダイヤルか何か押してしまっただけですよな。

彼女、そのあと体の震えが止まらなかつたそうです…。

Cちゃんの姑さん、電話の向こうで一部始終聞いていたんでしようかねえ。



After



てやー！

■■■■変身を終えて…

クライアントコメント：家のローンもまだ返済を開始したばかりで、この先少し不安です。今回はありがとございました。どことなくキッドマンになれたかなとも思います。なんとなく少し楽しい気持ちになれたような気がしました。

※お詫びと感謝※

当初の予定よりも大幅に下回る予算の中で衣装を用意しなくてはいけない状況になってしまい、望月氏には大変申し訳ない結果となってしまいました事を深くお詫びいたします。また、不本意な結果となってしまったにもかかわらず、最後まで嫌な顔ひとつ見せずにこの企画におつき合いいただいて、本当にありがとうございました。ローン返済がんばってください。（スタッフ一同）



★★ミニトピックス★★ 皆様お待ちかね！あのピンクレディが復活します。

フリーペーパー モナトナスTM★ ファンクラブ FANCLUB

■只今、フリーペーパーモナトナスではモナボーイ・モナガールを募集中です。モナトナスを気に入ってくれた方も、うっかり部屋干ししたTシャツがカビ臭い君も勇気を出して応募してみませんか？もれなくオリジナルシステム手帳を進呈いたします！もちろんタダですよ。さあ、今すぐ応募しようぜ！



▲イメージ写真

次号の予告

- 次号モナトナスBASIC:16の発行は8月を予定（未定）しています。次も読みたいと思ってくれた人は、その頃またお店に行って入手してください。また、送料80円切手を戴ければ次号完成次第郵送いたします。
- ご意見・ご感想をくれたお友達には、もれなく素敵なモナ・グッズをあげちゃいます。どしどしお便りくださいネ！

奥様ご存知ですか？

- あなたもモナトナスにイベント等のチラシを掲載してみませんか？もちろん無料です。安心してご連絡ください。早い者勝ちです！まずは一度ご連絡を。次回掲載分が決まり次第締め切らせていただきますのでご了承願います。

(((((悩み・疑問募集中!))))

- あなたの悩みや疑問をぶつけてみませんか？瀬戸際弱腸さんが解決します。でも、弱腸さんは腸が弱いので、あまりにも深刻な悩みや、難しすぎる疑問はお腹の具合が悪くなるので困ります。相談ご希望の方は、ペンネームと相談内容・リクエスト曲を手紙またはメールに書いて送って下さい。今後モナトナス誌上にて掲載・解決させていただきます。

感想・ご意見・人生相談の宛先はコチラ！

〒458-0004

~~愛知県名古屋中緑区乗鞍2-6-01-11~~

~~＜モナトナス＞ 平水 ミツヒ~~

E-MAIL ne_o_nanas7005@yub.ne.jp

※必ず、住所と氏名を明記してくださいよ。

MONOTONOUS BASIC:15

- HELMET-DIET
- FANCY BLEND CUT
- NAGAWA JUNICHIRO
- HERO STADIUM
- CORAEAN

■バックナンバーは、06・09・11号が若干残っています。まだ持っていないという人はお知らせ下さい。送料80円切手（2冊分）を頂けましたらすぐに郵送いたします。

<お願い>

郵便物が戻って来てしまうことがよくありますので、住所を正確（アパート・マンション名と号室）に教えて下さいね。また、メールアドレスをお持ちの方はそちらも教えていただけたら、住所の確認が必要なときに便利です。

●今月の

以前にファンクラブに応募したり、感想を送ったのに「モノグッズなどが届かないよ」という方、住所が間違っていました。もう一度詳しい住所を教えてください。迅速に対応します！