

みらいだより

メディカルフィットネスみらい 健康未来24

第28号 『健康未来24のテーマ曲が誕生しました!!』 特集

H24.7 第28号

生活習慣病予防センター

メディカルフィットネスみらい

TEL:0248-94-8273 FAX:0248-73-0388

HP: <http://www.kokubun-clinic.com/mirai24/>

携帯: <http://katy.jp/kokubun-clinic>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



♪健康未来24のテーマ曲が出来ました♪ みらいのスタッフと一緒に体操しませんか？

🎵 歌詞の一部をご紹介します

①1.2.3 1.2.3 1.2.3.4.5 健康! 1.2.3 1.2.3 1.2.3.4.5 健康!

今日も元気に楽しく体操 心も体もリフレッシュ
エアロにヨガ、腰痛体操 栄養教室楽しく勉強
健康づくりはおまかせあれ 健康未来24



②くもりや雨の日風の日も ここでは元気をもらえます

ニコニコペースで楽しく運動 続ける事が大切なんです
一度来てみてまた来なくなる 健康未来24



③みらいは運動食事から あなたの健康支えます

忙しい? まだ早い? でも予防が一番大事です(それでは)
一緒に運動始めましょう! 笑顔あふれる24 健康未来24

2月の健康講座でお世話になった藤居ジュンコ様のすてきな歌声が収録されています。ぜひお聞きください!!



藤居ジュンコ様



健康未来24は医療・運動・栄養が三位一体となった疾病予防施設です。皆様に予防の大切さを知ってもらいたいと思い、考えました。佐藤美智子(3番考案)

健康未来24では会員の皆様がいっぱい笑顔で運動されています。運動の大切さ、楽しく続ける事の大切さを知ってもらいたいと思いましたが、考えました。松浦佳奈子(2番考案)



健康未来24ではいろいろな教室を開いています。ぜひ皆様に参加していただき、健康づくりのお役に立てれば...と思いましたが、考えました。須藤愛希(1番考案)



午前と午後のラジオ体操では皆様楽しそうに体操されています!!



ラジオ体操風景!!

『健康未来24のテーマ』が出来るまで...

2012年9月で健康未来24の創立3周年を迎えるにあたり何か記念になるものを作ってみたらいいのではないかと国分啓二院長の発案により健康未来24のテーマ曲を作る事になりました。スタッフそれぞれが歌詞を考え、以前健康講座でお世話になりました藤居ジュンコ様に作曲、編集を依頼しこの曲が生まれました。体操の時間や健康講座などに行っていく予定です。みらいのスタッフと一緒に体操しませんか？



メディカルフィットネスみらいは

安心して健康維持・向上できるための運動施設です!!

六點美術館だより《布絵展》

高松市立六點美術館だより



赤松先生には、第59回、80回、98回、167回と六點美術館に展示していただき、今回で5回目となります。初めてご覧になった方は「油絵」ですかと言われるほどに立体感あふれる素晴らしい作品です。



赤松香月さま

今月のレシピ★なすとトマトの水ぎょうざ(4人分)材料(4人前)

- ①なす 2本は1cm角切りにして塩少々を振り、水気が出たら絞る。トマト 1個は種を取り除き、水気をきる。しょうが1片はみじん切りにする。
- ②ポウルに鶏ひき肉 100g と①の野菜、顆粒和風だしの素小さじ1、塩こしょう各少々、片栗粉大さじ1、ごま油小さじ2を入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- ③②をぎょうざの皮 20枚に包み、とじる。
- ④たっぷりのお湯を沸かし、茹でる。



管理栄養士：佐藤美智子

第1・3金曜日の健康講座風景



国分啓二院長

6月1日(金)13:30~14:30

「今週の診察室風景」「高齢者とてんかん」と題して講話していただきました。



講師：澤山聖美さま

6月15日(金)13:30~14:30

須賀川市の農業やはたけんぼについてお話していただきました。

7月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
2 10時 15時	3 10時 15時	4 15時	5	6 10時	7 10時
9 10時 15時	10 10時	11 15時	12 10時	13 10時 15時	14 休館日
16 海の日	17 10時 15時	18 15時	19 15時	20 10時	21 10時
23 10時 15時	24 10時 15時	25 15時	26 10時	27 10時 15時	28 10時
30 10時 15時	31 10時 15時				

7月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
2	今月の栄養教室テーマ 夏を乗り切るための 栄養教室です!!	4 栄養教室 9:30~9:50	5 にこにこ運動教室 10:00~10:30 ヨーガ教室 13:20~14:20	6 健康講座 院長講話 13:30~14:30	7
9	10 腰痛体操教室 14:00~14:30	11 栄養教室 9:30~9:50	12 エアロビクス教室 14:00~14:45	13	※14日(土)は 休館日となります。
16 海の日	17	18 栄養教室 9:30~9:50	19 にこにこ運動教室 10:00~10:30	20 健康講座 13:30~14:30 フラダンスで 元気に!!	
	25 栄養教室 9:30~9:50	26 エアロビクス教室 14:00~14:45	アロアロクラブ、マイレフラ(小貫れい子先生主幸)の皆さまが元気とあたたかさを届けにきます。お気軽にご参加ください！ 		
ヨーガ教室日程変更のお知らせ!! 毎月第1木曜日に変更となりました。よろしくお願いいたします。					