

# みらいだより

## H24.10 第31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



第31号 『食欲?読書?...スポーツの秋にしてみませんか?』 特集

さわやかな季節になりました!!

# メディカルフィットネスみらいで運動してみませんか?

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!!

## スポーツの秋到来!!



祝300回 高野想大さま  
おめでとうございます!!



祝400回 桑名邦弘さま



松本 幸さま

皆川和夫先生

現在会員数は 236名となり、皆さん続々と100回、200回、300回、400回とご利用回数を更新されています!!



国分啓二院長



私達が全力でサポートいたします!!

国分内科クリニック開院 15周年、健康未来24開業3周年記念事業として、ノルディックウォーキングの体験講座を行いました。講師に NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会認定アドバンスインストラクターの皆川和夫先生(福島市)とスタッフの松本幸さまをお招きし、翠ヶ丘公園内を散策しました。

# ノルディックウォーキングを

9月1日(土)

# 体験しました!!

### 切り絵文字の絵本が消えてしまったことばたちの原画パネル展

山形県鶴岡市生まれで、現在は鏡石町在住。  
作者の菊地清様は絵本作家、造形作家として小・中学校の教科書に作品が掲載されるなど、広く活躍されており、絵本の原画を観る機会はなかなかありませんので、どうかご覧ください。



作者 菊地清様

六点美術館だより

### 今月のレシピ ☆ 鮭とかぼちゃのスープ 材料(2人前)

- ① 鮭2切れは塩をふって20分おき、ペーパータオルで水気を切って一口大に切る。かぼちゃ1/8個は半分の長さに切って7mm厚さに、小松菜1株はざく切りにする。
- ② 鍋に鶏がらスープ2カップを温め、かぼちゃを入れて5分ほど煮る。①の鮭を加えてさらに5分煮る。
- ③ 牛乳2/3カップを加えて煮立ったら、①の小松菜を入れてしんなりしたら、こしょうで味を調える。



管理栄養士 佐藤美智子

### ヨガ教室風景



渋谷成美先生(伊達市)をお招きし、毎月第1木曜日 13:20~14:20に開催しています。ぜひヨガで体をほぐしてみませんか？

### 10月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
1 10時 15時	2 10時 15時	3 15時	4 10時	5 10時	6 10時
8 10時 15時	9 10時 15時	10 15時	11 10時	12 10時 15時	13 10時
15 10時 15時	16 10時 15時	17 15時	18 10時 15時	19 10時	20 10時
22 10時 15時	23 10時 15時	24 15時	25 10時	26 10時 15時	27 10時
29 10時 15時	30 10時 15時	31 15時			

## 10月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
	<p>栄養教室のテーマ 脳を元気にするための 栄養教室です!!</p>	<p>3 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>4 ヨーガ教室 13:20~14:20</p>	<p>5 健康講座 院長講話 13:30~14:30</p>	
<p>8 体育の日</p>		<p>10 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>11 エアロビクス教室 14:00~14:45</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>藤居ジュンコ様 Oji 様</p>
<p>15</p>		<p>17 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>18</p>	<p>19 健康講座 13:30~14:30 ♪ピアノの弾き語りと 読み聞かせ♪</p>	<p>藤居ジュンコ様 Oji 様</p>
<p>毎日ラジオ体操行っています!!</p>		<p>24 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>25 エアロビクス教室 14:00~14:45</p>	<p>♪藤居ジュンコ弾き語りコンサート♪ —秋の抒情歌とともに—Oji さまにもお越しいただき、大人のための読み聞かせも披露していただきます。お気軽にお越しください。</p>	<p>31 栄養教室 9:30~9:50</p>