

H24.12 第33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



みらいだより

第33号 『今年も1年ありがとうございました。』

運動して免疫力をアップしませんか？ インフルエンザが流行する季節になりました！

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！！



祝 200回♪

有馬栄子さま



エアロビクス教室



御礼 100回

栄養教室

私達がサポートします!!



ヨーガ教室

*じゃがいも、れんこん

…熱に強いビタミンCが含まれており、免疫細胞を活性化させます。



*玉ねぎ

…血行促進に働きます。

*鶏肉

…ビタミンB6やナイアシンが含まれており、粘膜を強化し、免疫力を高めます。



免疫力アップのためのレシピ紹介!!

今月のレシピ ☆白い野菜とチキンのスープ (4人分)

①鶏もも肉 200g は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。玉ねぎ 1個は1cmのくし型、じゃがいもは2個は皮ごと1cmの輪切り、れんこん 5cmは厚さ5mmの薄切りにする。カリフラワー1/2房は小房に分ける。②鍋にサラダ油大さじ 1/2 を入れて中火で熱し、鶏肉を両面焼き色が付くまで焼いたら玉ねぎも加えて炒め、水4カップと塩小さじ1を加えてふたをして、10分ほど煮る。じゃがいもを加えて5分、カリフラワーとれんこんを加えてさらに5分ほど煮る。塩・こしょうで味を調える。

管理栄養士 佐藤 美智子

☆12月7日(金)国分啓二院長の健康講座開催☆



国分啓二院長

医療最前線！！

国分院長より、最近話題の病気、季節の病気などについてお話いたします。講話後に質問コーナーもございます。診察室で聞けなかった事ありませんか??

12月 ラジオ体操 予定表						
月	火	水	木	金	土	
						1 10時
3 10時 15時	4 10時 15時	5 15時	6 10時	7 10時	8 10時	
10 10時 15時	11 10時 15時	12 15時	13 10時	14 10時 15時	15 10時	
17 10時 15時	18 10時 15時	19 15時	20 10時 15時	21 10時	22 10時	
24 振替休日	25 10時	26 15時	27 10時	28 10時	29 10時	
31 休館日						

どなたでも参加できます！

六展美術館 ギャラリートーク風景



11月16日(金)13:30~14:30、絵本作家、造形作家の菊地清先生を講師にお招きし、ペーパークラフトで作品作りが行われました。参加者のみなさま、バラの花が美しい素敵なオリジナルカードが完成し楽しんでいただけました。また菊地先生の絵本やペーパークラフト作品もご紹介していただきました。

12月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
		<p>☆今月の栄養教室テーマ☆ 免疫力を上げるための栄養教室</p>			1
3		5 栄養教室 9:30~9:50	6 ヨーガ教室 13:20~14:20	7 健康講座 院長講話 13:30~14:30	8
10		12 栄養教室 9:30~9:50	13 エアロビクス教室 14:00~14:45	♪合唱団アイリス様に クリスマスコンサートをご披露していただきます♪	
17		19 栄養教室 9:30~9:50	20	21 健康講座 13:30~14:30 クリスマスコンサート	
24 振替休日	25	26 栄養教室 9:30~9:50	27	28	29
31 休館日			エアロビクス教室 14:00~14:45	12/30~1/3まで休館となります。	