

# みらいだより

第39号 『診察の待ち時間はみらいへお越しく下さい』 特集

## H25.6 第39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



### ラジオ体操に参加してみませんか?メディカルフィットネスみらいでは毎日10時と15時に行っております!



脇や腰まわりがスッキリ

腕で体を押すイメージで腕が耳の上にくるように真横に曲げる



デコルテとフェイスラインがスッキリ

手の平を返し小指を上げる、胸をしっかり反らす



背中がスッキリして究極の若返り

かかとをおもいきり高く上げる、指先を上にもとと伸ばす

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!!

国分内科クリニック向かいの健康未来24メディカルフィットネスみらいでは毎日10時と15時に約10分間ラジオ体操を行っています。ラジオ体操は第一、第二の全10分間で約35キロカロリー消費します。背筋を意識しながら行えば姿勢が伸びて、肩こりや腰痛、そしてダイエットにも効果があるといわれています。こちらでは健康運動指導士が音楽に合わせて体の動かし方のポイントを声掛けしながら楽しく体操しております。

### 6月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
					1 10時
3 10時	4 10時	5 15時	6 10時	7 10時	8 10時
	15時	15時		15時	
10 10時	11 15時	12 15時	13 10時	14 10時	15 10時
	15時	15時		15時	
17 10時	18 10時	19 15時	20 10時	21 10時	22 10時
	15時	15時		15時	
24 10時	25 15時	26 15時	27 10時	28 10時	29 10時
	15時	15時		15時	



### ラジオ体操風景

### 女性世界初のエベレスト登頂成功者 田部井淳子氏が須賀川に!!



## 入場無料

健康未来24 健康講座のご案内

「田部井淳子講演会」

日時 7月7日(日)

時間 午後2:00~3:30

場所 グランシア須賀川

6/1より申込開始

※入場整理券が必要です。

待ち時間を利用してラジオ体操に参加してみませんか?お待ちしております!

私たちがサポートいたします!



# 六点半美術館ご案内

緑ヶ丘仮設住宅(郡山市)

「ちぎり絵趣味の会」作品展

代表(講師)横田シゲ子様へ富岡町「ハオオ」

富岡町や川内村から郡山市の仮設住宅に避難された皆さま十二名が横田様の指導のもとで、毎週一回ちぎり絵制作をしております。

様子様様様様  
子子子子子子  
次正久良ヨネ朝  
高子武上田ヨ木  
渡渡武平高佐

元気いっぱい!!

一期生

緑ヶ丘仮設住宅(郡山市)の皆さま

横田シゲ子先生

二期生

菊地政子様 内藤ヨウ子様  
坂木貞子様 宇佐美久美子様  
渡辺政枝様 高野志津子様

## 健康講座風景



5月17日(金)13:30~クラウド様によるフォークソングの調べが開催されました。(曲目♪イムジン河、無縁坂など)

### 今月のレシピ★豚しゃぶサラダ (2人分)

- ①ドレッシングを作る。トマト小1個は角切りに、梅干し2個は細かく刻む。めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2、酢小さじ2、砂糖ひとつまみ、ごま油小さじ1と合わせて冷やしておく。
- ②たまねぎ1/4個は薄切りにして、水にさらす。レタス3枚は食べやすくちぎる。青じそ3枚は粗いみじん切りにする。
- ③鍋にお湯を沸かし、豚肩ロース肉(しゃぶしゃぶ用)150gを入れてさっと色が変わるまで茹でて氷水に取って、素早く水気を切る。
- ④器にレタス、たまねぎ、豚肉を盛り、ドレッシングと青じそを乗せる。



管理栄養士 佐藤美智子

## 6月 無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
<p>らくらく運動教室始ります!</p> <p>担当:健康運動指導士 永山直子</p>		<p>★心と体のための栄養教室★</p> <p>6月は食育月間です</p> <p>5 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>ヨーガ教室 13:45~14:45</p>		<p>体操教室風景</p> <p>大塚晴晴が指導しての体操</p>
<p>11 らくらく運動教室 10:00~10:45</p> <p>ヨーガ教室</p>	<p>12 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>13 栄養教室 9:30~9:50</p> <p>エアロビクス教室 14:00~14:45</p>	<p>13 エアロビクス教室 14:00~14:45</p>	<p>6/21(金)健康講座 13:30~14:30</p> <p>カルタと語ろう</p> <p>すかがわのむかし話</p> <p>語り部:安田きよ子様 山邊マチ子様</p> <p>お話:きうり天王 岩淵のカッパ 雨降り岩</p>	
<p>17</p> <p>エアロビクス教室</p>	<p>19 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>20 栄養教室 9:30~9:50</p> <p>エアロビクス教室 14:00~14:45</p>	<p>20</p>		
<p>25 らくらく運動教室 10:00~10:45</p>	<p>26 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>27 栄養教室 9:30~9:50</p> <p>エアロビクス教室 14:00~14:45</p>	<p>27</p> <p>エアロビクス教室 14:00~14:45</p>		