

健康未来24 みらいだより

発行/医療法人啓正会
理事長 国分 啓二

第4号「ラジオ体操と夏バテ予防」

ホームページ→<http://www.kokubun.clinic/.com/mirai24/>

携帯→<http://katy.jp/kokubun-clinic>

メディカルフィットネスとは

ラジオ体操でリフレッシュ

《新しい朝が来た♪ 希望の朝だ♪》

という歌詞は、《どんなにつらく悲しい時でも、一晩眠れば、新しい朝がくる》《さあ元気を出そう》と希望を与えてくれます。

子供たちの夏休みが始まります。夏鳥の声を聞きながらの早朝のラジオ体操に、大人も心身共にリフレッシュ。青空を仰ぎ深呼吸すれば、さわやかな一日が始まります。

当館でも、週2回、ラジオ体操教室を開いております。お気軽に参加してみませんか？

新しいスタッフが来ました！



永山 直子



山口 奈月



大槻 亮平



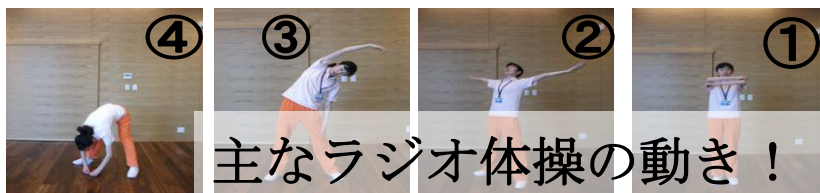
佐藤 美智子

安心して健康維持

向上できるための運動施設です

ラジオ体操がダイエットになるってご存じですか！！

健康運動指導士 永山 直子



主なラジオ体操の動き！

ラジオ体操第一、第二の全十分間の運動で約35Kcal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らわれると言われています。健康運動指導士がラジオ体操の基本をご指導いたします。

7月のラジオ体操予定日

午前 10 時の部		午後 3 時の部
1 日 (木)	7 日 (水)	15 日 (木)
10 日 (土)	12 日 (月)	21 日 (水)
24 日 (土)	29 日 (木)	26 日 (月)



夏バテ予防の食事

夏バテはなぜ起こるのでしょうか？

- ① 室内外の気温差
- ② 冷たい物の摂りすぎ
- ③ 甘い飲み物の摂りすぎ

管理栄養士 佐藤 美智子

効果的な食事とは？

- ① 量より質を！！
 - ② 色々な食品を！！
- 香辛料や香味野菜を取り入れると食べやすくなります。

お客様からのお声

40・50女性
食べ過ぎてても体重が増えなくなり、体脂肪率が減った。

お客様からのお声

60代男性
体重が3Kg、ウエストが10cm近く減った。

☆レシピ紹介☆ 豚しゃぶとろろめん

材料 (4人分)
 豚しゃぶ用薄切り肉 250g、
 長芋すりおろし 1カップ、
 梅干し 4個、オクラ 1袋、
 冷や麦 4人分、
 しょうがのすりおろしと
 めんつゆ適量



③ 疲労回復にビタミンB1を！！
 豚肉、牛レバー、鮭、うなぎ、枝豆などに含まれ、玉ねぎ、にんにく、ニラと摂ると吸収が高まります。

古寺山あじさい祭りの紹介を兼ねて、6月の六点美術館は《あじさい祭りフォトパネル展》を開催しました。実行委員会の熊谷義一会長、熊谷良春副会長、間弓幸寿事務局長に来館いただき、古寺地区の白山寺の由来などお話しいただきました。戦時中、無事に還ってこられるよう、白山寺は祈りの場でもあったことを知りました。



6月・六点美術館だより

6月11日(金)



ケアマネージャー
阿部 恵子 小山 亜希子

退院後、介護が必要になられた方、お気軽にご相談ください。私達がお手伝いします。

みらい居宅介護支援事業所

6月の健康講座風景



6月4日、18日：国分啓二院長の健康講座！



6月9日：無料腰痛体操教室



6月11日：アロアロクラブの皆様



6月24日：ヨガ教室



6月25日：女声合唱団すかがわ様

7月無料健康講座ご案内

☆日時：毎週金曜日 13:30～14:30 ☆場所：健康未来24 みらいホール

7月2日(金) —医療最前線！—

1, 国分啓二院長の健康講座 2, 介護保険サービスについて 介護支援専門員:小山 亜希子

7月9日(金) —六点美術館ギャラリートーク 《今まで・そしてこれから 油絵水彩画展》—

作者：小堤 一さま (こつつみ はじめ様)

7月16日(金) —医療最前線！—

1, 国分啓二院長の健康講座 2, ワンポイント健康講座 (栄養面、体力づくり)

7月23日(金) —夏祭り 盆踊りと民謡で元気に！！—

一緒に歌い踊って、暑さを吹き飛ばしましょう！ 会長 樽川 廣美さま

7月30日(金) —毎日を楽しく過ごす会話術！！(パート2)—

講師：喜多見明日香先生 デパートうすい社員教育課で指導に従事しておられます。

生活習慣予防センター

・メディカルフィットネスみらい

TEL: 0248-94-8273

在宅支援センター

・みらい居宅介護支援事業所

TEL: 0248-94-8274

国分内科クリニック

・みらい訪問看護

TEL: 0248-94-8276