

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5号「特集：介護について」

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

携帯→<http://katy.jp/kokubun-clinic>

健康未来24には

みらい居宅介護支援事業所があることをご存じですか？

メデイカルフィットネスとは

安心して健康維持 向上できるための運動施設です



八月、太陽の季節となりました。太陽の季節といえば、ひまわりの花。太陽に向かい、咲き誇るひまわりは何と元気なのでしょう。

国分内科クリニックの併設「メデイカルフィットネスみらい」は健康な体づくりをつくるための運動施設です。健康は誰も運んでくれません。ご自分の健康のために、一歩踏み出してみませんか。

今まで出来たことが、出来なくなった時 ご相談ください！！

例えば・・・



お買い物・調理

入浴介助

お洗濯のお手伝い

簡単に出来る介護予防の食事

管理栄養士 佐藤 美智子

介護予防食のポイント

- ・主食と主菜を揃える！！
- ・自分の力で食事をとる！！
- ・楽しい雰囲気でする！！
- ・栄養補給食品を上手に使う



小山 亜希子

私たち
ケアマネージャーが
お手伝いいたします。



阿部 恵子

☆レシピ紹介☆ 柔らか豚肉のキウイソース

材料（2人分） 豚もも肉300g、キウイ1個、

調味料(しょうゆ大さじ2、はちみつ大さじ1、
酒大さじ2、オリーブオイル小さじ2)、
オリーブオイル大さじ1

作り方

- ①ポリ袋にそぎ切りにした豚肉、すりおろしたキウイ、調味料を入れてもみ、15分ほど置く。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、豚肉の両面に焼き色をつける。
- ③焼き色がついたらポリ袋に入っているキウイと調味料を加えて、豚肉と絡める。



お客様からのお声

50代男性
6ヶ月つづけて体重が
5キロ減りました。
妻にもほめられまし
た。

お客様からのお声

60代女性
血糖値が下がってきま
した。正常値になるよう
に続けていきたいです。

「1、2、3」
で体を起こし
「はい」で静止



「1、2、3」
でもとの姿勢
に戻り「はい」
で静止



腹筋トレーニング!

健康運動指導士 永山 直子

TEL 75-3791

小堤様と正江夫人が来館し、80号の心像作品や、一九七九年に東京銀座の紀伊国屋画廊での個人展をしたときのことなど話してくださいました。小堤様は現在六二歳。これからは、絵を習ってみようという方に指導をしていかれるそうです。小堤様連絡先 市内西川後田

7月・六点美術館だより



7月9日 (金)

7月の健康講座風景



7月2日、16日：国分啓二院長の健康講座！と介護サービスについて！



7月7日：無料腰痛体操教室



7月23日：唄って踊って、夏祭り



7月24日：ヨガ教室



7月30日：毎日を楽しく過ごす会話術

8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

8月6日 (金) —医療最前線!—
国分啓二院長の健康講座

8月20日 (金) —六点美術館ギャラリートーク 《写真歴47年・写真展》—
作者：浅倉 音重さま (あさくら おとじゅうさま)

8月27日 (金) —父と娘のユニット ちょんまげーずコンサート—
オカリナ・和太鼓演奏：小澤 芳江さま 尺八演奏：設楽 陽治さま (75歳)

8月4日 (水) 14:00~14:30 —無料腰痛体操教室開催—

8月11日 (水)・8月25日 (水) 14:00~14:20 —無料栄養教室開催— 「骨を丈夫にする食事」

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

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