



# H26.7 第52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



メディカルフィットネスみらいの運動施設は国分内科クリニックに通院しなくても、一般の方も大歓迎。「コレステロール値が下がった」、「血糖値が下がった」、「血圧が下がった」などのうれしいお声をいただいております。

メディカルフィットネスみらいは健康保険が適用→**無料**でご使用いただけます。ただし、高血圧、脂質異常、高血糖などで国分内科クリニックに通院中の患者様に限りません！国分内科クリニックに通院していない一般の方も大歓迎！！

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！！

## メディカルフィットネスみらいの特色(入会からトレーニング開始まで)

3ヶ月に一度、身体状況をチェックし、改善点など細かく確認。また目標に向けてスタッフがアドバイスいたします。

メディカルフィットネスみらい受付にてご入会申し込みのお手続き後、健康診断を実施。



医師・健康運動指導士・管理栄養士による運動処方を行いトレーニングが開始されます。

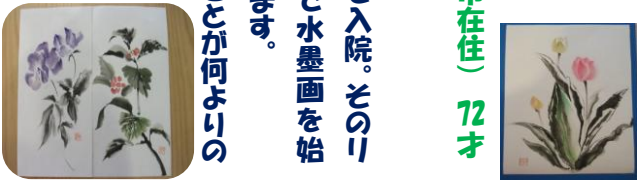


管理栄養士による栄養指導！


健康運動指導士によるアドバイス！



**六 点 美 術 館 ご 案 内**  
 ・花のミミナ  
**墨彩画展**  
 石澤洋子様(郡山市在住) 72才  
 作者プロフィール  
 平成二年にリウマチで入院。そのリハビリをかねて独学で水墨画を始め、現在は師事しています。  
 花が好きで花を描くことが何よりの楽しみ。  
 病気もめくなくなっています。



**今月のレシピ☆もやし入りソーセージ煮込み(4人分)**  
 ①しょうがのすりおろし1かけ分、片栗粉と酒を各小さじ2、しょうゆと塩を各小さじ1/2を合わせておく。たまねぎ1個は粗みじんぎりにする。②ポウルに豚ひき肉200gと水洗いしたもやし1袋を入れ、①の調味料と合わせて練る。8等分にしてまとめる。③フライパンにトマトホール缶1缶(400g)を細かくつぶしながら入れ、たまねぎ、粒マスタード大さじ1、カレー粉小さじ2を入れて中火で5分ほど煮て、②のひき肉、大豆の水煮100gを加えて10分ほど煮込み、塩で味を調える。④器に盛り、パセリを散らす。  
 管理栄養士 佐藤美智子



**健康講座風景**



6月20日(金)13:30~小沢美代子様による健康講座が行われました。紙芝居を使ってわかりやすく認知症についてお話してくださいました。41名の方にご参加いただき大好評でした。

**7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 10時 15時	4 10時 15時	5 10時
7	8 10時 15時	9 10時 15時	10 10時 15時	11 10時 15時	12 10時
14	15 10時 15時	16 10時 15時	17 10時 15時	18 10時 15時	19 10時
21 海の日	22 15時	23 10時 15時	24 10時 15時	25 10時 15時	26 10時
28	29 10時 15時	30 10時 15時	31 10時 15時	フラダンス体操 他	

**7月 無料 健康教室まんさい！！**

月	火	水	木	金	土
	1 夏を乗り切るための栄養教室	2 栄養教室 9:30~9:50	3 エアロビクス教室 14:00~14:45	4 ヨーガ教室	
7 花	8 らくらく運動教室 10:00~10:45	9 栄養教室 9:30~9:50	10 ヨーガ教室 13:45~14:45	らくらく運動教室	12 ヨーガ教室
	16 認知症予防運動・ロコモ体操 他	16 栄養教室 9:30~9:50	17 エアロビクス教室 14:00~14:45	18 健康講座 13:30~14:30	須浜会のみなさま
21 海の日	22 らくらく運動教室 10:00~10:45	23 栄養教室 9:30~9:50	24 体操教室	「夏祭り」須浜会のみなさまが 盆踊り、民謡で元気を届けに来てくださいます！！ お気軽にどうぞ♪	
28 花	30 栄養教室 9:30~9:50				お気軽にどうぞ♪