

# 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8号「インフルエンザにかからない特集」

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

携帯→<http://katy.jp/kokubun-clinic>

国分内科クリニック併設の運動施設、メディカルフィットネスみらいでは、会員にならなくても、地域のみならずさまに健康になっていただくたく、無料の健康教室を開催しております。病気に負けない体づくりのために、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

## インフルエンザが流行する季節になりました！！

### 運動をして⇒免疫力アップ↑

### インフルエンザなんて寄せ付けないぞ！！

メディ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

## 免疫力アップ作戦その1

### 運動をして体カアップが決めて！



〈免疫力アップレシピ〉

長いもの納豆オムレツ

材料

- ・納豆、卵→たんぱく質が豊富
- ・長いも→たんぱく質の分解を助ける
- ・のり→抗酸化成分

これらの食材が決めてです。



## 免疫力アップ作戦その2

### 食生活が決めて！

# 10月・六点美術館だより

森田トシ子様 (73才森宿在住)  
 日本ししゅう展は、大好評でお孫さまの着物に松竹梅の柄をししゅうした大作には「すばらしい」とのお声を頂戴いたしました。  
 フランスで展示された絹の美しい光沢の作品も展示して下さいました。



花暦12ヶ月

# ヨーガ教室

古代インドでは、自然を大宇宙、人を小宇宙と言っていました。  
 大宇宙と小宇宙、自然と人を結ぶのがヨーガです。



講師：渋谷成美先生



10月1日：国分啓二院長の健康講座！  
 高尿酸血症と漢方薬について講話しました。



10月15日：岩見流 日本舞踊  
 柳 寿蘭先生、柳芳会会員のみなさまによる日本舞踊をご披露していただきました。



10月の健康講座風景

# 11月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
1 10:00～ 体操教室	2	3 文化の日	4 15:00～ 体操教室	5 13:30～ 国分院長の健康講座	6
8		10 9:30～栄養教室 14:00～腰痛体操教室	11 10:00～ おなかスッキリ教室	12 10:00～ 体操教室	13 10:00～ 体操教室
15		17 9:30～栄養教室 10:00～体操教室	18 10:00～ おなかスッキリ教室	19 13:30～ 健康講座	20 ?
22 15:00～ 体操教室	23 勤労感謝の日	24 9:30～ 栄養教室	25 10:00～おなかスッキリ教室 13:30～ヨーガ教室	26 10:00～ 体操教室	・六点美術館 ギャラリートーク  ・アンサンブル四季の皆さまによる演奏(アコーディオンとテナーサクソ)
29	30	免疫力を上げるための管理栄養士によるお話しです。			