

Merry Christmas!

Merry Christmas!

Merry Christmas!

Merry Christmas!

# 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9号「一年間ありがとうございました！！お客様のお声特集」

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

この一年、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》をご利用いただき、また各健康講座にご来館いただき、ありがとうございました。ありがとうございます。スタッフ一同心より御礼申し上げます。皆様が来年も健康でありますよう、お手伝いして参りたいと思います。どうぞ良いお年をお迎えください。

## 一年間ありがとうございました！！

### 運動をして⇒免疫力アップ↑

#### お客様のお声をちょうだいしております！！

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

## 運動風景①

お客様のお声を頂戴しております！！



体操教室「フラダンス」

私が受付でお待ちしております！！



芳賀 優子



### ニューステップ

座りながら全身を動かせるので無理なく続けられ、少しずつ汗をかくようになった。



### 栄養教室

「インフルエンザを予防する免疫力アップの食事について管理栄養士がお話をしております」

### ランニングマシン

外で歩くよりも長時間楽しく続けられて、買い物や旅行で歩くのが楽になった。



### パーフェクトボディ

運動後に行うと血圧が下がり、このマシンだけでも体がほぐれて調子が良くなる。



### コキシアリンク

お腹に力を入れることが意識づけられ、姿勢に気をつけるようになった。

### ショルダーリンク

肩コリが良くなった。普段伸ばさない背中や腰周りが伸びて気持ち良く、体が温まる。



## 運動風景②

# 11月・六点美術館だより

平成一七年に病気で亡くなった、郡山市の斉藤きみ子さまの夫の謙一さまが生前子供の不登校に悩みながらも、好きな絵と詩を描き続けたきみ子さまの作品についてお話をいただきました。



## くるまふ 車麩とかぶの卵とじ

材料:卵 2個 車麩スライス 2個 かぶ小 3個 だし汁 1カップ  
調味料[みりん大さじ2 しょうゆ・砂糖 各小さじ1、塩小さじ 1/3]



※年末年始は暴飲暴食による胃もたれに注意が必要です。  
※胃腸を元気に働かせるためには、脂肪が少なめで消化がよい食事を心がけましょう。  
管理栄養士:佐藤 美智子



11月5日:国分啓二院長の健康講座!  
高血圧症について講話しました。  
講座 50 回記念に来客くださいました  
皆さまへ賞状をさし上げました。



11月19日:アンサンブル四季の皆さまによる演奏  
懐メロ・童謡・唱歌など演奏していただきました。アン  
サンブル四季の皆様の平均年齢は78歳です。



11月の健康講座風景

※12月31日～1月3日まで休館になります!

## 12月無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
		1 9:30~栄養教室 10:00~体操教室	2 10:00~おなかスッキリ教室 15:00~体操教室	3 13:30~ 院長講話 健康講座	4
6 10:00~ 体操教室	7 	8 9:30~ 栄養教室 14:00~ 腰痛体操教室	9 13:30~ ヨーガ教室	10	11 10:00~ 体操教室
13 10:00~ 体操教室		15 9:30~ 栄養教室 10:00~ 体操教室	16 10:00~ らくらく運動教室	17 13:30~ クリスマス コンサート 	18
 ヨーガ教室風景	21 10:00~ 体操教室	22 9:30~ 栄養教室	 あいりすのみなさま		
	28	29			