

# みらいだより

第93号 『今年も1年ありがとうございました。』

## H29.12 第93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/>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二

## 運動して免疫力をアップしませんか? インフルエンザが流行する季節になりました!

免疫力アップのための  
レシピをご紹介します!!



管理栄養士 佐藤美智子

### ～食材の効能～

\* **レタス**…ウイルスと戦う白血球生成を促進する効果がトップクラス。また、食物繊維が腸の調子を整えます。

\* **しめじ**…β-グルカンが有害物質を消滅させてウイルスや細菌に対する抵抗力を高めます。

### 今月のレシピ レタスとしめじのカレースープ(4人分)

- ①しめじ1パックは石づきを除き、ほぐす。玉ねぎ1/2個は薄切りにする。レタス1個は大きめにちぎる。
- ②鍋に水5カップ、しめじ、玉ねぎ、酢小さじ1を入れ、中火にかける。
- ③玉ねぎに火が通ったら、レタスを加えて火を通し、カレー粉小さじ1、塩小さじ1/2を加えて味を調える。
- ③溶き卵2個を回し入れ、ふわっと浮いてきたら火を止める。
- ④器に盛り、ピザ用チーズ50gとこしょうをかける。



管理栄養士 佐藤美智子

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!!



## 健康講座の様子



11月17日(金) 13:30~太田西ノ内病院より  
理学療法士の遠藤陽介先生においでいただき、  
運動療法の効果についてお話いただきました。

## 六点美術館のご案内

「手芸大好き」  
ちぎり絵展  
角田トヨ子様 (市内台在住 71才)

「主人の病気の看護のかたわら、自分の趣味を見つげようとして、出会ったちぎり絵。中央公民館のちぎり絵教室に、七年ほど通い、ちぎり絵を通して、人生に、はり合いが持てるようになったそうです。」



## スタッフ紹介



管理栄養士 佐藤美智子  
今年中にやりたいこと 会津巡り  
今欲しいもの 腕時計

健康運動指導士 永山直子

今年中にやりたいこと 換気扇掃除  
今欲しいもの お掃除ロボ



インストラクター 深谷いづみ

今年中にやりたいこと 服の断捨離  
今欲しいもの 通勤用のリュック



## ☆健康講座のご案内☆



### クリスマスコンサート

12月15日(金) 13:30~14:30  
合唱団「あいりす」のみなさまが元気を届けに来てくださいます♪

### ☆ヨガ教室のご案内☆

12月14日(木) 13:45~14:45



### ☆エアロビクス教室☆

12月7日(木) 14:00~14:45  
12月21日(木) 14:00~14:45



## 12月週間無料健康教室まんさい!!!

	月	火	水	木	金	土
午前	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操
	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	
	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:30 らくらく運動教室	10:00~10:30 らくらく運動教室	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:30 らくらく運動教室
年末年始のお休みは 12/31~1/3となります。						11:00~11:15 リフレッシュ体操
午後	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室	~午後の営業時間変更の お知らせ~ 12月14日(木)14:45~ 12月15日(金)14:45~ 12月25日(月)14:45~  12月1日(金)午後は 休館となります。
	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	
	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	