



第105号 『今年も1年ありがとうございました。』

H30.12 第 105 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～

- * 豚バラ肉・・・良質なたんぱく質が豊富にあり、免疫力を高めます。
- * 豆苗・・・免疫力向上や老化防止、ストレスへの抵抗力を高めます。
- * ごま・・・細胞や血管の老化を抑え、免疫力を高めます。

今月のレシピ ☆豚バラえのきと豆苗のレンジ蒸し(2人分)☆

- ①えのきだけ1株は石づきを落とす、豆苗1パックは根元を切って半分の長さに切る。豚バラ肉 150g は食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱皿に豆苗、えのきだけを広げる。豚バラ肉を重ねないようにのせてふんわりとラップをし、600w の電子レンジで5分加熱する。
- ③ボウルにめんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3、ごま油大さじ1、白いりごま小さじ1を入れて混ぜ合わせ、②にかける。



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16日(金) 13:30~YMB ガールズの皆様によるミュージックベル・コンサートが行われました。

六点半美術館のご案内

和紙のおりなすやさしい世界

和紙ちぎり絵展

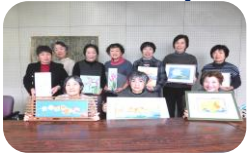
しゅんこうちぎり絵

サークル須賀川様

小野町の郡司茂子先生を講師に、月一回、中央公民館にて作品づくりをしております。

出展者名

郡司茂子先生、味戸ハル子様、水野マサ子様、田辺みさ子様、東海林久子様、吉成朋子様、阿部クニ子様、熊田マサ子様、佐久間セツ子様、常盤愛子様



健康相談コーナー

何か体のことで心配なことは 設けました！
ありませんか？



国分内科クリニックの看護師であり、保健師でもある鈴木沙織がみらいに常駐し、皆様の健康に関するご相談に応じます。

★いつでもお気軽にご相談ください★

☆健康講座のご案内☆



クリスマスコンサート

12月21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13日(木) 13:45~14:45



☆エアロビクス教室☆

12月6日(木) 14:00~14:45



12月週間健康教室まんさい!!!

	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
	10:15~10:30 ちょこっとヨーガ			10:15~10:30 ちょこっとヨーガ	10:15~10:30 ちょこっとヨーガ	
<p>年末年始のお休みは 12/30~1/3となります。</p>						
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13日(木)14:45~ 12月17日(月)14:45~ 12月21日(金)14:45~
	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	