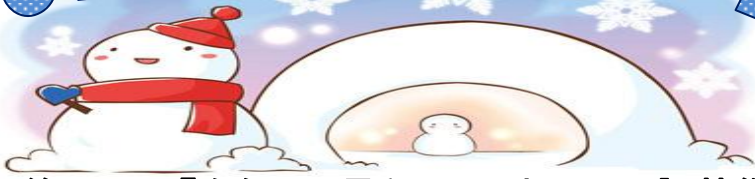


# みらいだより



第107号『今年こそ運動してみませんか』特集

## H31.2 第107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

- 〜会員さまからの声〜
- ・ 天気に関係なく運動が続けられる。
  - ・ 同級生から痩せたと言われ、嬉しい。
  - ・ 声をかけてもらえる仲間が出来た。
  - ・ 風邪を引かなくなった。
  - ・ 家の中で踱くことが少なくなった。
  - ・ 食べ過ぎないよう、気にかけるようになった。

## メディカル(医療) サポート



国分啓二 理事長

入会時に行う健康診断に基づき、私が皆様に適合した運動処方箋を作成いたします。今年もケガなく安全に運動を楽しみましょう。

ホームジム随時更新中です！  
ぜひ、ご覧ください。

メディカルフィットネスみらいは

## 運動サポート



健康運動指導士がサポートいたします

## 栄養サポート



管理栄養士がサポートいたします

三位一体のサポートが特徴です

※1/20～2/19は血栓予防月間です※  
そこで今月は簡単な血栓予防体操をご紹介します！



ギュー・パースストレッチ

両手を肩の位置まで挙げ、ゆっくり力を入れて手を握っていく。  
手を広げ力を抜きながら腕を下げる。  
これを繰り返す。



1月18日(金) 13:30より、  
生田流宮城社師範華の会会主  
中原かおり様によるお箏の演奏  
が行われました。

健康講座の様子

安心して健康維持・向上できるための運動施設です！！


日本ユニセフ協会の  
年賀カード原画展

## 六点美術館のご案内

絵本・造形作家の菊地様は、日本ユニセフ協会からの依頼にて、15年間、年ごとの干支をデザインしたハガキを作成しております。


正月に温かい気持ちになるよう、願いをこめた作品を展示していただきました。

菊地清様  
(鏡石在住72才)



### 今月のレシピ ☆サバと豆苗の卵とじ丼(2人分)

- ①豆苗1パック(100g)とえのきたけ1/2袋(50g)は根元を切って、半分の長さに切る。
- ②フライパンに水2/3カップとしょうゆ小さじ2を入れて煮立てる。
- ③中火にし、サバ味噌煮缶1缶(200g)を汁ごと加えたら、木べらなどで粗めに崩す。
- ④豆苗とえのきたけを加えて1~2分煮て、野菜がしんなりしたら、溶き卵2個を回し入れて半熟にする。
- ⑤温かいご飯の上のせて完成。



管理栄養士 佐藤美智子

## スタッフ★今年の抱負



- ・佐藤美智子：手軽に出来る健康レシピをお伝えしていきたいです。
- ・永山直子：健康で、できるだけ動いていたいと思います。
- ・鈴木沙織：いつも笑顔でいることができる一年にしたいです。
- ・深谷いづみ：色々なことにチャレンジしてみたいと思います。健康第一。


### 健康講座のご案内

「イスに座ってらくらく運動教室」**予約なし**  
2月15日(金)13:30~14:30  
国分内科クリニック・メディカルフィットネスみらい  
健康運動指導士 永山直子  
認知症や筋力低下の予防に楽しく体を動かしましょう。

### 教室のご案内

★エアロビクス教室★ **要予約**  
2月7日(木) 14:00~14:45

★ヨガ教室★ **要予約**  
2月14日(木) 13:45~14:45



## 2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 ちょこっとヨガ			10:15~10:30 ちょこっとヨガ	10:15~10:30 ちょこっとヨガ	
						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	<b>~午後の営業時間変更のお知らせ~</b> 2月14日(木) 14:45~開始 2月15日(金) 14:45~開始 2月25日(月) 14:45~開始 
	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	