

しみずクリニックふさ ふさからの便り



～浦和大学総合福祉部教授 植屋 悦男先生の 講演会を開催しました(*´ω`*)～

3月15日(日)ふさの会主催「寝たきを遠ざける健康運動指導 ～老いても、なお若返りの健康づくり～」をテーマに講演会を開催しました。

講師は浦和大学総合福祉部教授 植屋 悦男先生にお願いしました(*´艸`)

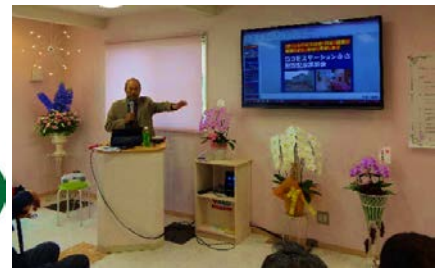
約70名の方々にご参加いただき、ありがとうございました♡♡

植屋先生のタメになる講演の他に患者の阿部様による獅子舞の鑑賞、ロコモステーションふさのスタッフによる“ふさちゃん体操”を行うなど充実の内容でした(*´▽`*)

ロコモステーションふさ内の見学もしていただき、マシンの使用法や効果についてもご案内させていただきました。ご参加いただいた皆様様が熱心に講演を聞いている様子を見て運動に対する関心、意欲が伝わってきました(^_^)

今回の講演会を機会に運動の大切さを理解し、日常に運動を取り入れていただけると嬉しいです(´▽`)

講演会の様子は臨時号にて掲載予定です♪お楽しみに♪



～春のウォーキングに 一緒に出かけませんか？～

ふさの会主催“春のウォーキング”参加者募集中です(*^-^*)

お待たせしました♪毎年恒例春のウォーキングの季節がやってきました☘

今回は！(*ノωノ)ジャジャーン

4月19日(日)に開催します☆

ウォーキングをしながら綺麗な草花を楽しみ、皆さんで昼食をとりながら会話を楽しみ…様々な癒しの効果で血糖値も改善！？すると良いですねえ(´▽`)笑

参加希望の方は4月13日(月)までにクリニック

受付スタッフまでお声掛けください♪

ふさの会会員でない方のご参加も大歓迎です♡

～暖かくなってきました。 積極的に外へ出ましょう♪～

寒～い冬も終わり待ち望んだ春です♡

お散歩をするのにもちょうど良い気候ですね(*´▽`*)

ある程度の時間日光に当たることは骨粗しょう症の予防にもなります♪

骨粗しょう症予防にはカルシウムだけでなくビタミンDやビタミンKも必要になります。日光に当たることはビタミンDの体内合成につながります。

気持ち良くお散歩をしながら癒されつつ健康も維持されるなんて素敵な季節ですね♡さあ、外へ出ましょう♡

