

迎春！ ～今年の抱負をインタビュー～

謹んで新春のお祝いを申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
今年も会員の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



令和4年元旦



今回は、きらく倶楽部のスタッフに、「今年の抱負」を聞いてみましたので、みなさんにお届けしたいと思います。

丸藤さんの今年の抱負 「ジムと事務の二刀流！」

現在、毘楽倶楽部スタッフの他に事務所での内勤をしています。午後、フロアにいないときなどはパソコンと闘っているかもしれません！

元々アナログ人間なので、「これではいかん！」と昨年パソコンの資格を取得しました。これで皆さんの運動をサポートする時間ももっと取れる！はず！！

私の活力は毘楽倶楽部で会員の皆さんと楽しく運動したりお話ししたりすることなので、そこは今年も変わらず、むしろ更にパワフルに提供していきたいと思えます♪

今年は健康や運動に関わる資格に挑戦しようかなと模索中です(^~)/

及川さんの今年の抱負 「寅年だけに…」

2022年は寅年ですが、いろいろなことにトライしていきたいです。

昨年は、コロナ禍で自宅で過ごすことが続いたので、自宅の小さな畑で野菜作りにトライしていました。今年はその腕を上げ、自家製の野菜をもりもり美味しく食べたいです。

そして、密を避けながら、山登りにもトライしていました。今年は宮城以外の山にもトライしたいです。

皆様にとって笑顔あふれる素敵な1年になりますように、今年も毘楽倶楽部でお手伝いさせていただきます。

スタートをスムーズに



保健師をしていると、お相手の方の朝ご飯の内容を聞くことがよくあります。

何となく体調が悪いとお話しされる方の中には、朝ご飯がサラダや野菜ジュースなどの冷たい物や菓子パンなどの甘い物が中心という方がいらっしゃいますが、朝はなるべく温かい物を食べて頂くのがオススメです。

朝は、四季でいうと春です。春によい種をまかないとよい収穫が出来ないのと同じで、よい朝食を摂らないと、よい体を作ることが出来ません。また、起床時は1日の中でも体温が低い時間帯なので、朝に体温よりも冷たいものを摂ると、低い体温がさらに冷やされ、筋肉や組織が収縮し、血流も悪くなります。冷えた体を温めるためにエネルギーも消費し、朝から疲れる要因にもなってしまいます。

温かい物を食べたり飲んだりするだけで、体の内側から温めることが出来るので、体温を高めるためのエネルギーはセーブされ、筋肉も緩み、血流も巡りやすくなります。そうすると、酸素や栄養が体のすみずみに流れやすくなり、活動しやすくなります。プラスからのスタートを切ることが出来るのです。

微々たる差に思えるかもしれませんが、こうした毎日の積み重ねが健康貯金になります。この機会に朝ご飯を見直してみてもいいかがでしょうか。

<今週のオススメレシピ♪あったかねぎみそスープ★>

【材料(2人分)】 長ねぎ(1/2本) 豚こまぎれ肉(50g) みそ(大さじ1)

【作り方】

- ① 長ネギは小口切りにし、豚肉は1cm幅に切る。
- ② なべを熱し、豚肉を入れて炒める。長ネギを加え、さっと炒める。
- ③ 水 350ml を加えて2～3分煮、みそを溶き入れたら出来上がり！



先日は「Weekly KIRAKU」200号のお祝いメッセージをたくさんの会員様から頂き、ありがとうございました。とても感激しました。これからも皆様が楽しく読んで頂けるような情報をご提供していけたらと思っています。お寄せ頂いたリクエストには順々にお答えしていきますのでお待ちください。これからもどうぞよろしくお願いいたします。(保健師 大和田絵美)