

お知らせ

詳しいチラシがございます。
ご希望の方はフリーステーション
(主催:ココカラ・フォーエバー株式会社)
072-750-6255
までお気軽にお電話ください

11月・12月イベント情報

ノルディック・ウォーク
2車のポールを使用した北欧ウォーキングスタイル
11月7日(土)・21日(土)
ピラティス & リラックスヨガ
プライベート感覚でレッスンが受けられます(少人数制)
12月5日(土)・19日(土)



皆様お誘いの上お気軽に
ご参加ください!

「ノルディック・ウォーク」の特徴
●姿勢の矯正 & ボディメイク
●身体の90%を使う全身運動
●関節への負担軽減

「ピラティス」の特徴
●ダイエット効果 ●体の不調軽減
●心のリフレッシュ

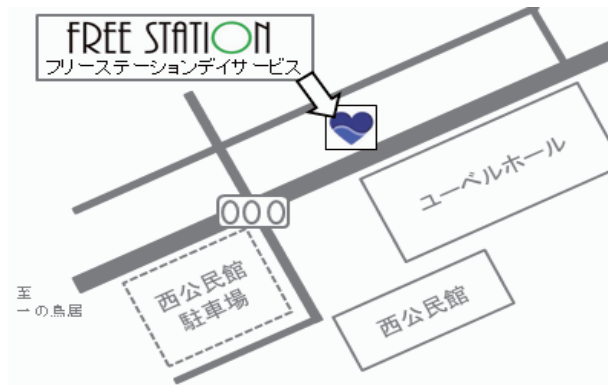
「ヨガ」の特徴
●リラックス効果 ●柔軟性向上
●不眠解消

	11月		12月	
	7日	21日	5日	19日
10:30~11:30	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
12:00~14:00	ノルディックウォーク	ノルディックウォーク	ノルディックウォーク	ノルディックウォーク

■参加費...<ピラティス>・<ヨガ>
初回500円 2回目以降1,000円
<ノルディック・ウォーク>
参加費500円、レンタル費500円

■集合場所...フリーステーションデイサービスセンター
豊能町ときわ台5-9-3

■服装、持ち物... ●動きやすい服装
●お水
●タオル
<ノルディックご参加の方は、上記のほかに>
●歩きやすい靴
●お弁当



■定員...ピラティス、ヨガ 6名 / ノルディック・ウォーク 10名

丹波フェア 丹波発! 黒豆パン 他 特産品販売
11月7日(土) 10:30~15:00
12月5日(土) 10:30~15:00

《お問い合わせ・お申込み》
(072)
750-6255

編集後記

発行



発行:(株)フリーステーション
池田市新町3-12
電話072-750-6255
お気づきの点がございましたら意見をお聞かせください。

11月は別名霜月(しもつき)と呼ばれ、文字通り寒さを感じる季節となりました。全国各地で紅葉が見ごろを迎え、テレビでご覧になられた方も多いと思いますが、是非外に出て、秋を感じてください。

これまで発行しました通信をご希望の方はご連絡ください。

お届けたままの自宅まで届けていただきます。



FREE STATION
株式会社フリーステーション

フリーステーション通信

第44号

H.27年11月1日発行



社長の
ブログ

アンチエイジングキャンプ part II

2年前に初参加しました「アンチエイジングキャンプ」&「ロコモティブシンドローム研究会」に前橋に参加してきました。

~1日目~ ロコモティブシンドローム研究会にて勉強しました。

- 伊奈病院整形外科部長 石橋 英明先生の「超高齢社会に対峙するためのロコモティブシンドロームの重要性と評価法・対策」
- 信州大学大学院教授 能勢 博先生の「歩き方を変えるだけで10歳若返る」

この写真は石橋先生のロコモチェック「片足での立ち上がり」を体験中! どの先生方も、さすがに合格! すばらしい! 私は... ぎりぎりセーフ(笑)でした。



~2日目~ いよいよキャンプの始まりです。

スタートは厚労省健康大使の中尾和子先生による「ボールエクササイズ」。ボールを使って体の骨の位置を正常にするエクササイズで、私も、身体に無理をさせる姿勢をしているようです。

順天堂大学大学院 加齢制御医学講座教授の白澤卓司先生の「ココナッツオイルでアンチエイジング」
ココナッツオイルは、私も毎日摂るようにしていますが、これからは「糖質制限」と「オイル」がアンチエイジングの食事ですね。



この日の最後は楽しみにしてました、前橋温泉クリニックの院長 岩波佳江子先生はじめとする「フラメンコでアンチエイジング」プロのステージを楽しみつつ、会場のみなさんも参加。



~3日目~ 「三浦豪太さんと行く秋の榛名山」

私にとっては初登山。ちょうど秋色に染まりかけた山に心が癒されました。そして... 久しぶりに体力の限界をつよ〜く感じた1日でした。ひとつ、確実にわかったことは、やはり実年齢は関係ないということ。私より、ずいぶんと年上の方にはかなり助けをいただきたがらの登山でした。



社長のブログは、ホームページ<http://www.free-st.jp> または

メッセージ/ニュース



簡単おいしいレシピ紹介②

今回は栄養豊富な代表的野菜の大根を使って簡単で体にいい料理を紹介！

大根には...

- ① ビタミンCが白根の部分に多くサツマオウシにして食べると摂取も効果的!!
- ジアスターゼやグリコナーゼなどの酵素も持ち消化を促進し腸の働きを整える作用があります。
- ビタミンCは皮に近い方が量が多いので皮をむかずに料理をするのが栄養満点です!!

おしょう油が
しっかりしみ込んで
とても美味しく
いただきました



訪問介護

大根のポイル包み

材料(2人分)

- 大根 ... 1/2本
- ① (しょう油 ... 大さじ2
みりん ... 大さじ1
オリーブオイル ... 大さじ1
青ねぎ ... 1束)

作り方

- ① 大根を1cm幅の輪切りにし両面に格子状の切り込みを入れる。
 - ② ①を合わせたものに①を入れ片面あたり3分程焼く。
 - ③ ②をポイル包みグリルで10分程中火で焼く。
- 皿に5cmの長さに切った青ねぎをしき大根を盛る

※ 格子状の切り込みは必ず細く入れないとダメ!!

デイサービス

素敵なゲスト紹介します②

今回の素敵なゲストは、昼食の後片付けや洗濯物干し等を率先してお手伝いして下さる皆様です。

昼食後にキャストが厨房で洗いものを始めると、『お茶碗すすごうか?』『拭こうか?』と声を掛けて一緒にして下さります。

毎日の洗濯物も、脱水された物をかごに入れて、物干し台を準備していると、あちらこちらから『これ干したらいいん?』と集まって下さいます。今でも現役で家事をされている方も、以前はされていた方も、手慣れた手付きで頼もしい限りです。洗濯物の干し方ひとつでも、その方の工夫がみられ、さすが人生の大先輩!とキャストは尊敬の眼差しです。

皆様、いつもありがとうございます!
そしてこれからもよろしくお願い致します!!



健康コラム



口のおいが気になったことがありますか?

口臭には、①生理的口臭 ②病的口臭があります。

①生理的口臭

起床直後、空腹時、緊張時に唾液の分泌が減少し、細菌が増殖して、口臭の原因物質がたくさん作られるためです。また、加齢に伴い唾液の分泌量が減るために口臭がすることがあります。

これらは、歯磨き、食事、水分を積極的に補給することで唾液量が増加すれば口臭は弱まります。また、食べ物、たばこ、アルコール等による生じる臭いがあります。

②病的口臭には下記のものがあります。

- * 口の病気、歯周病、虫歯
- * のど、鼻の病気
- * 胃腸の病気



最も口臭の原因となりやすいのが、口の病気です。

「虫歯はありませんか?」、「虫歯を放っていませんか?」虫歯が進行して歯に穴が開き、食べカスがつまりやすくなり、口の中の細菌が発酵口臭を放っています。

歯周病は虫歯のように痛みがなく、ひどくなるまで気づかない事が多いです。口臭の強い方は歯周病になっている人が少なくありません。

口臭の気になる方は一度ためてみて下さい。

きれいなコップに軽く息を吐き2~3秒おいてから鼻を近づけてみます。臭いを感じますか?



口臭を予防するためにもお口のケア(歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなど)をおこない、虫歯、歯周病の定期的なチェックをしましょう。

生理的口臭予防のためには唾液を出して予防しましょう。

- 歯磨き、うがいをして唾液の分泌を促しましょう。
- よくかんで食事をすると唾液が多くでます。
- 舌を左右に動かしたり、左右の頬を指で上下に数回こすってみましょう。唾液腺をマッサージすることとなり、唾液が多く出ます。

