

# 座禅洞 すこやか教室

曜日と時間： 金曜日 11:00～12:00  
 参加： 無料

## ＜1月の予定＞ 「ロコモ」を知ろう

最近テレビや雑誌でよく見聞きする「ロコモ」とは、「ロコモシンドローム」の略です。これは、骨や筋肉など、手や足などを動かす機能が衰えることを言います。近年ではすっかり定着した「メタボシンドローム」とならんで使われることが多いようです。

「ロコモ」も「メタボ」同様、日々の運動によって予防できるものです。この機会にぜひ、「ロコモ」についての理解を深めましょう。

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1月 15日(金) | ・ロコモ診断      |
|           | ・ロコモ体操      |
| 22日(金)    | ・松尾池から、尾根へ  |
| 29日(金)    | ・ロコモ体操      |
|           | ・クイズで頭を柔らかく |



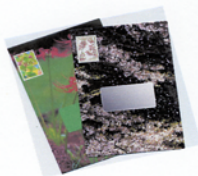
あけましておめでとうございます。

昨年はすこやか教室で、みなさまからたくさんのお声をいただき、私自身実りある良い年になりました。

今年も、みなさまの心と体に、良い刺激と変化が生まれるような運動やゲームを提案していきたいと思います。

みなさま、奮ってご参加ください。

(理学療法士 原 菜奈美)



## お元気？と、便りを・・・ 手づくり封筒で

素敵な封筒の便りが届きました。

グラビア雑誌、包装紙・・・から、素敵な封筒ができるのです。

メールでなく、手書きの便りは、うれしいもの。

何とはなく、時がゆっくり流れてくれそう・・・。



☆看護婦としてお世話になり、10ヶ月近く経ちました。

座禅洞診療所は落ち着いた環境で、ゆったりと時が流れるので、すっかりリラックスしています。明るく、元気に、今年もよろしくお願ひします。(岡谷礼子)

☆人それぞれ、精一杯生きているひとたちに、今年も出たいと思います。新しい発見がいっぱいなのです。人間の体は何でうまくできているんだろうと感心しています。みなさんのお知恵を拝借しながら、健やかな暮らしをつかっていきたいです。(松井和子)

☆「生きることは食べること」。体の中からの健康を考え、バランスのよい食事をめざしたいと思います。そして、昨年からはじめた「すこやか教室」で、体を動かす意識ができたので、今年も毎日の生活の中で時間をつくり、歩いたりストレッチしたりして、理想体重をめざします。(大志多真由美)

座禅洞スタッフのひと言  
今年もよろしく