



活動報告

平成30年9月
発行：玉井整形外科内科病院
編集：経営企画室

第7回 たまいげんきクラブ

平成30年9月11日（火）

今回のテーマ

今年の夏は暑かった・・・

疲れた体をいたわる食事と運動



食事編「疲れたからだをいたわる食事」

今回は「天然だし」を取り上げました。昆布・鰹節・煮干しなどのだしを使うと旨味が強いので塩味が薄くても満足でき、減塩になります。でも、だしを取るなんてめんどくさいと思う方も多いはず。そこで、お茶パックに入れて一晩水に浸けるだけの「水出しだし」をご紹介します。実際に試飲していただき「利き酒」ならぬ「利きだし」をして楽しみました。

運動編「疲れたからだをいやす運動」

疲れたからだを癒すためには「休む」だけではダメ。今回は「動きながらほぐす」をテーマに、タオルを使った運動を紹介しました。理学療法士が過去最高の3人参加で会場もいつも以上に盛り上がりました。次回はこれを取り上げて欲しい、など来場の方からのご意見もたくさんいただけるようになりました。



げんきクラブは「**食べて動いて明日もげんき**」を合言葉に、食事と運動の面から、皆さんのげんきを応援する会をお届けしています。

日時：12月4日（火）14時～ セミナー
場所：サラダホール 小ホール

予約制