



# クアハウスだより

第358号



## 謹んで 新春のお慶びを 申し上げます

旧年中は、多くの皆様にクアハウス今治をご利用いただき、厚く御礼を申し上げます。健やかな一年となりますよう、皆様の健康づくりを全力でサポートして参ります。本年も変わらぬご高配を賜りますようお願い申し上げます。



## 12月健康セミナーを開催いたしました

12月7日(土)8日(日)、「体の歪みを整えましょう」をテーマに2日に渡って開催し、延べ201人の方にご参加いただきました。測定項目に新たに「立位年齢測定」を加え、転倒リスクを測定しました。中には実年齢よりも大幅に若い結果が出た方もいました。

運動実習では“ノルディックウォーキング”を取り入れ、希望された方にはポールを使いながら湯ノ浦地区を実際に散策して頂きました。スタジオにおいても、外部から講師を招いての講演や実習を行いました。参加された方は、日頃の教室とは一味違った着眼点の話や体操に集中して取り組んでいました。



立位年齢測定



ポルドブラ



ノルディックウォーキング

### 参加者さんにインタビュー

クアハウス今治会員のIさんです。立位年齢測定の結果、A判定。なんと実年齢より30歳以上も若い20歳代という判定になりました！

何が若さの秘訣だと思うかお聞きしたところ、「自分でもびっくりしたけど、クアハウスに来て運動してる成果かなあ。ほとんど毎日来てます！」とのことでした。筆者も心に刻みたいお言葉です。



次回の健康セミナーは、R7年3月8日(土)・9日(日)です。テーマ、講演・実習など、決まり次第、広報していきます。

## 野菜を食べよう 今月の野菜「水菜」

水菜は、カロテンとビタミンC、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維が豊富に含まれたバランスの取れた緑黄色野菜で、古くから京都で栽培されていた京野菜の1つです。保存時は、乾燥を防ぐために新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

### ☆ 水菜のガーリックベーコン炒め ☆

(材料/2人分)

水菜	160g
にんにく	1かけ
ベーコン	20g
油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
胡椒	少々

- ① 水菜はざく切り、にんにくはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく・ベーコンをしっかりと炒める。
- ③ 水菜を加え、さっと炒め合わせる。
- ④ 鶏がらスープの素、胡椒を入れる。

1人分のエネルギー量 108kcal 塩分 0.6g



第二次今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進中！  
今治市役所 健康推進課 管理栄養士

## チャレンジスペシャル 開催しました

12月のクアハウス今治は、日曜日イベント月でした。15日は「年末スペシャル」、22日は「クリスマススペシャル」と題し、普段の日曜チャレンジとは一味違った教室を行いました。15日は、クアハウストレーナーによる有酸素トレーニングの後、ヨガインストラクター越智 友海先生を講師に招き、体・心を整えるヨガで1年の疲れを流し、22日は高橋 美和先生による「ピラティス」と「figur8」で楽しく体を動かしました。



← 15日「体を整えるヨガ」



22日「figur8」→

## Let's Walking ♪

1月26日(日)  
ノルディックウォーキング  
行先：尾道市 瀬戸田町

2月2日(日)  
健脚ウォーキング  
行先：今治市 大下島  
※74歳以下の方に限ります。

申込受付中！

## 第7期 日曜チャレンジ

1月19日・26日、2月2日・9日・16日  
※2月2日、16日は午前のみ

### ① イスでコアトレーニング

10:45~11:45

### ② フレックスバンドストレッチ

13:40~14:20

ゴムの力を使って下半身を中心にしっかり筋肉を伸ばします。

### ③ ステップキックボクササイズ

14:25~15:10

格闘技の動きと昇降運動をMIX！音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう♪

※全クラス通して参加可能です。

料金：520円(65歳以上420円)

要申込(電話申込可)

◇クアハウス今治◇  
〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地  
TEL 0898-47-0606  
FAX 0898-47-0882  
HP <http://www.k-ispaserver.shared.com/>  
営業時間 10:00~21:30  
休館日 火曜日



のぞいてみてね！