

# 食べものでげんきに 12月号



2017年も残りわずかとなりました。  
一人でも多くの方々の笑顔が見られるように  
スタッフ一同今年以上に頑張っていますので  
よろしく願い致します。

## 年末年始を楽しく過ごすために

年末年始は食事の内容が偏ってしまったり、  
ついつい運動不足になりがちです。  
体がきつくなってしまふ  
原因にもなりますので、  
楽しみながら  
体と心の調子を整えて  
みませんか？



《お正月太りをしない!! おすすめの運動カ》

### 水泳

水中で“大股でウォーキング”!  
足・腰への負担も少なく、筋力もアップ!!  
水中では、運動の負荷がかかるので、  
水の中に入るだけでも、カロリーが消費  
されます。初心者の方でも、水中での  
運動は始めやすいのでおすすめです。

### ウォーキング

歩幅は広くとりましょう!  
基本姿勢は背筋を伸ばして胸を張ります  
肩の力を抜いてリラックスさせ、腕を大きく  
振ります。  
はじめから頑張らずに気持ちの良い  
範囲で続けることが大切です。

### 室内でもできる!! 踏み台昇降

踏み台(5~30cm)または階段などに  
どちらの足からでも良いのである。登った足から降りる。  
次は、最初と反対の足からのる。  
上がって(右足)→ 上がって(左足)→ 下りて(右足)→ 下りて(左足)  
を繰り返します。

