

# マインド通信 第4号

新年度がスタートし、早一ヶ月、さわやかな季節になりました。  
今年度も身近な情報や JA 健康管理活動についてご紹介して参ります。

## 健康定食、第4弾！

人間ドック受診者さんに毎年ご好評をいただいております。このたびも院内管理栄養士、レストラン調理師と共同で試行錯誤しながら、自慢のヘルシーメニューをつくりました！

ぜひ、一度ご賞味いただき、日々の生活にお役立ていただけたら、うれしいです。

(数量限定ですが、一般販売もごさいます。)



メインは、鶏もも肉／白身魚のラタトイユソース風味です。ラタトイユとは、フランスの家庭料理で、野菜をトマトソースで煮込んだものです。暖かなくても、冷たくても美味しくいただけます。  
トマトの色があざやかでおいしそうですね (^~^)

サラダやつけあわせにも野菜をふんだんに使っています。

また、大きめに調理することで、しっかり噛んで、満腹感を得られるよう工夫しています。

お味噌汁の具はとろろこんぶです。これが、なかなかの不思議食感でウマイです。





## 健康管理活動のご紹介

4月は、JA佐伯中央女性部、JA広島市農業塾OBの方を対象に健康教室を行いました。参加者の方に楽しく、実りあるひとときをすごしていただけるよう、色々工夫しています。私たち保健師にとっても、参加者の方とお話させていただくことで、ハッとすることも多く、楽しい学びのひとときです。



日時 : 平成25年4月13日(土)  
場所 : JA広島市 中筋本店  
内容 : 痛い、痛いの膝・腰・手首  
参加者 : JA広島市農業塾OB 23名  
担当 : 長田 恵美子保健師

農作業等がかがむことが多く、膝や腰に痛みがある、という方が多く、関節痛についての基礎知識、痛みを予防する動作ポイントなどについて、お話をさせていただき、下肢・肩のストレッチを行いました。



日時 : 平成25年4月17日(水)  
場所 : JA佐伯中央 本店  
内容 : 今日から姿勢美人  
~ちょこっと椅子でエクササイズ~  
参加者 : JA 佐伯中央女性部 77名  
担当 : 東 千穂保健師(健康運動指導士)

楽しく体を動かしてもらうことをテーマに、認知機能を活性化する手遊びや、頸部~背部にかけてのストレッチ、椅子に座ってできる運動、立って行う下肢の貯筋運動を行いました。

次号でも健康管理活動について、ご紹介していきます~(^v^)/☆

