

秋 9月の過ごし方

身体を冷やさない

お風呂にじっくり浸かるマッサージをする
身体を温める食べ物や飲み物を摂取する
腹巻や靴下、マフラーなどを身に付ける

体を温めるツボ



人差し指と親指のくぼみ

体を温める食べ物を食べる

朝食を食べる人と食べない人の筋肉量が違う
黒糖・胚芽米など 味噌・納豆など
冬が旬 にんじん・れんこん・ごぼう・ほうれん草など
お鍋やスープ、葛湯など

運動して筋肉をつける

筋トレと有酸素運動を組み合わせ
ウォーキングやジョギング
スクワット 腕立て伏せ
階段を上る・下りる
ヨガ バランスボールなど



2024/9/3 by 健康委員



新社屋に堂々登場 健康経営的な椅子

バランスチェア

効果の一部を紹介します。



- ★ 自然と背筋を伸ばす
- ★ 正しい姿勢をキープ
- ★ 腰や肩への負担が軽減
- ★ 長時間作業を楽にする
- ★ 体幹のトレーニング
- ★ インナーマッスルの活動量が増
- ★ 基礎代謝が上がる
- ★ ダイエット効果
- ★ 腰痛などのトラブルを緩和



SDGs とくみ

6 安全な水とトイレを世界中に

すべての人が安全で安価な水を使えるようにすること、適切な方法による下水処理やごみ処理などの衛生設備が整った環境で暮らせることを目指すための目標です。
9月2日より、新社屋にて業務開始
水の利用率の改善、街のコミュニティや保護も目指しています。

山G 桃のジャム作り



桃の皮にカテキン種近にはアントシアニンというポリフェノールが含まれている。アンチエイジング効果があるので、山Gひそかに若返える。。。GOOD



混合フリーリレーメンバー 4x50m

富士市民大会

自己ベスト更新ならずも3連覇年々タイムを落とす原因は練習不足と指摘あり!!! ショック!!

あかいけ

金 金 金

競泳 50m 自由形

9月、10月の大会に向けてインターバルがんばるぞー

眠れない夜にお薦め ヨガ呼吸 腹式呼吸で リラックス!! リラックス!!

夏バテは9月に増えるらしい 心地よい9月のヨガ 夏の疲れを癒そう 心と体のバランスを整える



♥ がっせきのポーズ ♥ 真珠貝のポーズ ♥ うさぎのポーズ ♥ がす抜きのポーズ ♥ ダウンドックポーズ ♥ アップダードックポーズ