

X'mas はなぜ出来たの？

クリスマスは、「キリストのミサ」をあらわす言葉で、キリスト教徒にとってはイエス・キリストの降誕をお祝いする聖なる日です。クリスマスはもともと収穫を感謝する冬至のお祝いに家族や友人同士が集まって楽しく会食し、厳しい冬に備えて体力を蓄えるものだったようです。 参考文献※いいはなブックコム

クリスマス に食べたい



写真※洋菓子ぎをんさかい

シュトーレン

ドライフルーツやナッツ・くるみなどたくさん入って歯ごたえがあり、ついつい食べ過ぎてしまいますが、**ビタミン、ミネラル、飽和脂肪酸、食物繊維**を豊富に含んでいます。ナッツには健康に良い脂肪が含まれていて、脳や心臓の健康に成果を残します。

健康 かわら版

第 56 号

2024/12/10 by 健康委員



齋藤知之 向井博昭
窪野元気 大石邦彦

お昼休みのひととき



新社屋には、こんなイスあります。耳の横まで背もたれがあり個室に入った感じです。



パソコンで疲れた手のマッサージ。イタッ気持ちいです。まさにマッサージチェア、手版って感じです。うとうとしながらゆったり、まったりしています。



SDGs とりくみ

- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新を創ろう

自社取組

自社設計業務では、地域地長として、富士ヒノキ材等地場産業とのコラボ、販路開拓を積極的に進めていく

お見事!

体力測定大会 参加賞

グミ にした訳

「グミ」は、ドイツ語で「噛む」

- こんな効果があります
- コラーゲン・ビタミンC
 - 噛む力→まんぷく感
 - ストレス発散
 - 低カロリー
 - 脳の満腹中枢が活性化し満腹感を得る。
 - 動脈効果予防
 - 整腸作用
 - 未肌効果

がんを防ぐための12か条

- 1 バランスの取れた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べすぎをさげ、脂肪は控えめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わないように
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
- 8 焦げた部分はさける
- 9 かびのはえたものに注意
- 10 日光に当たりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔に ※国立がんセンター

寒い季節にほっこり

この冬に一押し

家族みんな大好き温まる一杯の「とん汁」
低カロリーながら栄養満点
体を温め、免疫力を高める効果がある
野菜がたくさんとれる



- 豚バラ肉
- たまねぎ
- ごぼう
- にんじん
- さといも
- こんにゃく
- だいこん

写真 ※生協バルシステム

体力測定大会の様子

結果は1月号に掲載
おたのしみ



腹筋

めざせ 6バック



足指筋力測定



足の指はバランス能力の維持に非常に大きな役割がある

移動する標物を視線を外さずにキャッチ
動体視力 棒つかみ



握力



上体起こし



長座体前屈