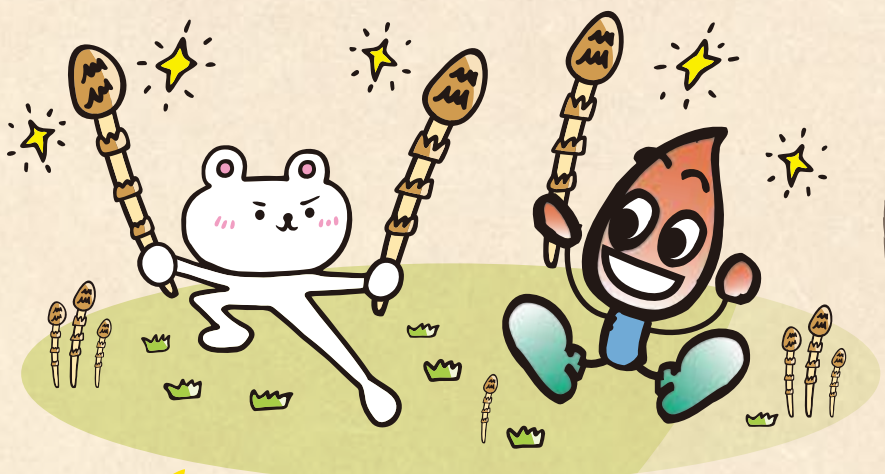




きんがす便り

2019年

4月号

kingas-tayori

踏み台昇降

私は“踏み台昇降”です。2階へ上がる階段1段目を使って1・2・3・4!おうちの中でできるので寒くても関係なし。お金も全くかかりません(笑)好きな音楽を聴きながら(歌いながら)やっています。2曲目終わるころには体がポカポカしてきますよ。

62歳/主婦

起床前のバタバタ

低血圧ぎみなのですが、朝起きる前に布団の上で両手両足を上に上げて、しばらくバタバタ動かしてから起きると1日快適に過ごせます^^。急に起きると全然違うので試してみてください!

38歳/主婦

ラジオ体操ストレッチ

毎年約7か月の間しているのが第1と第2のラジオ体操。日祝日と冬休みの期間中は休みですが、家でも体操はしています。それ以外にストレッチも…。身体もほぐれ、心までほぐれます。これが私の日課、健康法ですかね?

69歳/主婦

毎朝さ湯

毎朝、さ湯を飲む事です。ゆっくり飲むとじわじわ体があたたまってその日いいスタートがきれます!

47歳/パート

散歩

名張川プロムナード(散歩道)を雨ふり以外は、いつも夫婦二人で往復2~3kmを散歩します。そして橋の下で体操などの運動を組み入れます。私は車止めを利用して、腕立て伏せ、家内はうしろ歩きを1000歩ほど歩きます。こうして携帯の歩数計で1日当たり5000~10000歩を歩いて健康法としています。川沿いを歩くので、鴨、さぎなど色々な野鳥に出会ったり、四季折々の花なども楽しむことができます。

76歳/男性

健康法

私の



毎日りんご

「1日1個のりんごで医者いらず」

毎日のりんごの消費量は家族3人で1個半~2個程度食べます。朝食はもちろん、夕食後のデザートとしても食べる機会が多いです。この効果もあってか、ここ数年は大きな病気もなく風邪をひいても長引きません。

39歳/主婦

目に小豆

目の健康に布切れで10cm×20cmの袋を作り、小豆を入れ、レンジで1分間チンします。温くなったのをまぶたにのせます。パソコンや読書で疲れた目にじわじわとした温かみで気持ちよく楽になります。くり返し使えます。白内障の兆しもなく老眼にもならず裸眼で文庫本も楽々と読める幸せを感じています。

72歳/主婦

毎朝サバ缶

毎朝、サバ缶を1つ食べるようにしています。テレビで朝食食べるのが良いと言われていて、試したところ、本当に痩せました。コレステロールも下がり2週間で数値が正常となりました。なかなか人気があつて手に入りにくいですが皆さんも試してみてください!

55歳/主婦

フルマラソン

35歳から20年余り続けているフルマラソン。最近は制限時間も延び、出場しやすくなっています。いくつになってもフルマラソンに出場し、走れる体力と気力を保つ事が私の健康法です。

58歳/パート

かかと落とし 顔の筋トレ

年を取るにつれ特に女性は骨が脆くなってくるといので、某番組でやっていた「かかと落とし」(つま先立ちの逆、かかとでトントンと歩く)をやり、骨芽細胞を刺激します!スキ間時間にできます。あと、顔の筋トレもします。マスクをしてるからバレない。「チ」「ヨ」「ウ」と大げさにくり返すといです。

46歳/会社員

たくさんのご応募、
ありがとうございました!

本音がわかる?! 心理テスト

あなたは友人と待ち合わせしていましたが、友人から1時間ほど遅れるとの連絡が。どのように時間を潰しますか?

●結果は裏面を見てね!

- A 喫茶店に入る
- B 本屋で立ち読み
- C ウインドウショッピング
- D スマホをいじっている



いつまでも脳を若々しく 脳トレに挑戦!

4つの二字熟語を作って
前頭前野を活性化!

上下左右にある漢字と組み合わせで二字熟語を4つ作れる漢字を考えてください。

●答えは裏面を見てね!

【例】

	職	
産	業	種
	績	

Q1.

	加	
発		気
	帯	

Q2.

	誤	
理		決
	放	

Q3.

	会	
発		物
	学	

お問い合わせ

Daigas Group

大阪ガスグループは、Daigasグループへ。

名張近鉄ガス株式会社

〒518-0621 名張市桔梗が丘1番町1街区5番地の1 FAX.0595(65)9631

URL <http://www.kintetsugas.co.jp> 名張近鉄ガス 検索

その他の地域情報はこちら → わがまち生活情報館 検索

TEL:0595(65)2311

【お問合せ時間】
AM9:00~
PM5:00 (年末年始除く)

料理教室の開催情報を
メールでお届け!

空メールを送るだけ!!



←(携帯・空メール用)

(スマートフォン用) →

