

「救急の日（毎年9月9日）」 会員様も心肺蘇生法を練習しました！

心肺蘇生法(CPR)や自動体外式除細動器(AED)の使用法をスタッフ人形を使って学びました。



毎年恒例のイベントであります、9月9日(火)「救急の日」に当フィットネス・クリニックでCPR、AEDの講習会を開催いたしました。講習会は、フィットネスでプログラムとして1回、クリニックで3回の計4回行い、今年は人形を準備し実演・指導を行いました。フィットネスのプログラムでは10名以上の会員様に参加していただき、スタッフの一挙手一投足を真剣なまなざしで、みていました。講習会の後半では、人形を用いて会員様に心臓マッサージを実践していただきました。実際に行った会員様からは、「どのくらいのリズムで(心臓マッサージを)行えばいいの?」、「どれくらい深く押せばいいの?」などの質問が多く聞かれ、実践してみたの難しさや、思っていた以上に体力を使う事など、悪戦苦闘されているようでした。実際にも目の前で人が倒れてしまったら助けられるでしょうか?そんな日が突然やってくるかもしれません。救急時は、一分一秒でも早く蘇生法を始めることが重要です。皆様に蘇生法を身に付け、皆様の手で1人でも多くの人を救っていきましょう。興味のある方は地域で行われている講習会に参加してはいかがでしょうか?

プレアディーズ
PLEIADIES

惜しくも準優勝！

8/28日(木) 決勝トーナメント準決勝

対KBC 2対0(完封勝利)

9/5日(土) 決勝トーナメント 決勝

対大仁田 4対5(延長サヨナラ負け)

最終順位:準優勝(9チーム中)

敢闘賞受賞 後藤投手



8月28日(木)と9月5日(土)にPLEIADIESの実業人野球大会の上
山地区決勝トーナメント準決勝・決勝戦が行われました。決勝トーナメント
準決勝戦は対KBC。前の試合でも先発した後藤選手の気迫の投球で相手打
線をヒット2本に抑える力投。打線は少ないチャンスを確実に活かし2
得点で勝利！KBCの8連覇を防ぐ金星をあげることが出来ました
た。そして決勝戦はリーグ戦で一度も勝ち星を上げたことのない大仁田。ま
さしく決勝戦といえる好ゲームで延長戦にもつれ込みました。特別ルールで
1死満塁から3得点を上げるも、その裏ではエラーとヒットでサヨナラ負け
を喫し、初優勝を逃してしまいました。試合後の閉会式では、後藤投手が3
試合で2完封を上げ敢闘賞を受賞しました。今年は惜しくも準優勝で県大会
への出場権を得ることが出来ませんでした。来年こそは会員様の応援に応え
て県大会を目指していきたいと思います。ご声援本当にありがとうございました。

お詫び

・月会費の口座引き落としについて

今月は事務処理の手違いにより、山形銀行以
外の金融機関をご利用の方は引き落としにな
りません。今月分は来月10月27日に来月
分と一緒に引き落としさせていただきますの
でご了承下さい。

ご確認の上、ご不明な点などあれば、担当：鏡ま
でご連絡下さいますようお願いいたします。



へるしい『きのこ』豊富な栄養！

きのこは栄養いっぱいの食品です！

- | | | |
|-----------|---|----------------------------|
| 1. 食物繊維 | … | 肥満、糖尿病、便秘、腸ガンの予防 |
| 2. レンチナン | … | 抗腫瘍効果 |
| 3. エリタデニン | … | 血液のコレステロールを下げる、
血圧を下げる。 |
| 4. ビタミンD | … | カルシウムの吸収、骨を強くする |
| 5. β-グルカン | … | 制ガン作用、成人病予防 |
| 6. ジアスターゼ | … | 消化酵素 |



おいしい山の恵



僕はまい
たけが好き
なんだ

きのこには、ヘミセルロース、セルロース、ペクチン、リグニンなどが豊富に含まれこれらの食物繊維のごく一部は、腸内細菌により分解され吸収されますが、大部分は消化されず、便とともに排泄されます。きのこの食物繊維の種類と量は、野菜(ゴボウ、ニンジン、タケノコ等)や果実類(リンゴ、みかんなどの果皮)とほぼ同じで、穀類(アワ、キビ等)や豆類(枝豆、小豆等)に比べてやや少なめです。またきのこ類には抗酸化作用(酸性をアルカリに変える)があります。

本格的な山のおいしさ

きのこのハヤシライス

牛肉には、血行促進の効果があるといわれているナイアシンが含まれています。

■調理時間:約25分 ■熱量:761kcal

◇ 材料(2人分) ◇

牛こま切れ肉	200g			
エリンギ	1本			
まいたけ	1/2パック			
たまねぎ	1個	ご飯	400g	
小麦粉	大さじ1	ケチャップ、ウスターソース、牛乳	各大さじ1	
サラダ油	大さじ2	塩、こしょう	各少々	
		ブイヨンスープ(液体)	1と1/2カップ	

作り方

- ①ケチャップ、ウスターソース、牛乳、ブイヨンスープ、塩、こしょうを合わせる。
- ②エリンギは薄切りに、まいたけは石づきを取って小房に分ける。たまねぎは薄切
- ③鍋に油大さじ1を入れて中火で牛肉を炒め、②を加えて炒める。小麦粉、残りの油を加えて弱火で5分炒め、①を加え中火で10分ほど煮る。煮込んだら器にご飯を盛り出来上がったものをかける。

Let's try Home-Ex. お家で出来る簡単エクササイズ！ 家族みんなでやってみましょう！

今月は太ももの裏を鍛えます！

※姿勢を真っ直ぐにしながら行いましょう。ゆっくりと行うことがポイントです。



① 足は肩幅に開き、体のラインを真っ直ぐに保ちます。
※バランスが取りにくい方は手すり掴んだり、鏡を見ながら行なって下さい。



② 太ももの裏側に力を入れて膝を曲げ、かかとをお尻にゆっくりと近づけましょう。曲がらなくなったらゆっくりとスタートポジションに戻します。

自分のペースで片脚ずつ交互に10回行いましょう！

あやちゃんの『ワンポイントアドバイス♪』

骨を強くしよう！



夏の暑い日ざしも少しずつ和らぎ、さわやかな秋晴れが続く季節となりました。この過ごしやすい季節に、たくさんの栄養を取り、是非外出をして頂き、たくさんの日光を浴び骨粗鬆症を予防しましょう。

① カルシウムを多く含む食品を食べる。

では、骨を強くするには…

② カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を食べる。

③ 日光浴をする。



ちなみにカルシウムを多く含む食品は…牛乳・ヨーグルト・チーズ・スキムミルク・切り干し大根・豆腐・小松菜・ごま・ひじき・煮干し・ワカメ・桜海老・まぐろ刺身・さけ・さば・卵黄・しいたけ

ビタミンDを多く含む食品は…魚介類(まぐろ・カツオ)・きのこ類・卵類

1日の理想的なカルシウムの摂取量は200mg。牛乳1本分、豆腐なら半丁です。カルシウムの取りすぎに害はありません。みなさん、冬に向けて骨を強くしましょう！

編集者後期

先ほども述べたように、惜しくも早朝野球は負けてしまいました。KBCに昨年の雪辱を果たしたものの、大仁田に2度も敗戦してしまいました。まだまだ練習不足を感じました。来年は精一杯がんばります。話は変わりますが、健康診断を受けていきました。まだ結果はわかりませんが、腹囲にショックを受けてしまいました。シェイプアップを目指してまた運動を頑張りたいと思います…。(工川編集長)