

☆第4回 春のイベント 大成功☆

今年も楽しいイベントとなりました♪

4月12日(日)第4回春のイベントが開催されました。今回は『花より団子』をテーマにみんなでお団子作りに挑戦しました。作った団子はしょうゆ・あんこ・黒みつきな粉・さくらの4種類。団子をゆでている間にエクササイズ&レクリエーションなども行い、大変有意義な時間を過ごすことができました♪



美味しいお団子が
できました♪



皆さん頑張って作ってくれました!!

花より団子



団子粉をみんなでこね
ている所です!!
おいしくな～れ♪

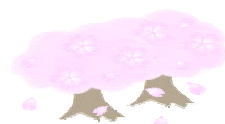


みんなでク～ルクル
♪ 上手に丸く
出来るかなあ?



山本Tr.による
《TATSUYA☆TIME》
みんなで楽しく
エクササイズ♪

買って食べる団子も美味しいですが、皆さんで力を合わせて作った団子もさらに美味しかったですよね♪ 会員様からのお話もたくさん聞く事ができ、私たちスタッフも皆さんから元気を頂きました!! ありがとうございます。
次回のイベントは秋!! ぜひ参加してくださいね♥
スタッフ一同お待ちしております!!



《 特定健診を受けませんか？ 》

新田クリニックでは特定健診を行う事ができます!!

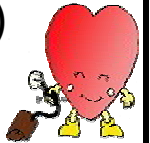
特定健診(特定健康診査の略)は、生活習慣によって引き起こされるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の早期発見・早期予防の為にされる健診です。

新田クリニックでは・・・40歳～74歳の社会保険加入者の扶養者
・40歳以上の上山市国民健康保険加入者

を対象に健診を実施しております。

特定健診の検査項目は次の通り…

- 質問表(既往歴、服薬歴、喫煙歴等) ○身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定 ○検尿 ○血液検査



健診希望の方は…

クリニックに来院していただき、健診予約を行っていただきます。
※社会保険加入者の方は受診券が必要となります。

特定健診のご予約、その他詳しい内容をお知りになりたい方は、
お気軽にスタッフまでお問い合わせ下さい!!



『GTr. の…独り言…』

※このコーナーはGTr. の独り言になります。最後まで読んでいただけたら光栄です。



スペシャル企画となるこのコーナー!! GTr. に熱く…熱く!!語っていただきました!!

昴が出来て3年9ヶ月…もうすぐ4年を迎えようとしているこのクラブ。オープン当初から勤めさせていただいている私には、他のクラブに絶対ない、最高のクラブだと思える事(自慢)があります。それは、“あっとほ～む”=めっちゃあったかいクラブだという事! 一般のフィットネスとは違い、生活習慣病や整形疾患の治療を目的として運動している方が全体の7～8割、その上利用者の年齢も10代～80代と幅広いメディカルフィットネスです。その為か、私たちの力不足もあってか…なかなか続かず退会してしまう方も少なくありません。しかし!!継続率も高く、痛みやしびれ、食事制限…etc…といういろんなものに耐えながらも定期的に通ってこられる会員様もたくさんいらっしゃいます。そして、私達が会員様に声を掛け指導するのは当り前の事ですが、会員様どおしが『どうしたの?』『どこが痛いの?』『大丈夫』『頑張ろう』…などとお互いを気づかい、励まし合う…また60・70代の方が10代の学生に『頑張って!!』と声を掛け、『はい!ありがとうございます!!』と元気な声で返す…最高ですよねぇ!!!!こんな素晴らしい環境、なんだか逆に笑顔や元気を会員様から頂いている感じで…いやいや私だって頑張りますよお～(^v^)私の自慢のこのクラブをもっともっとあったかいものに!!スタッフ・メンバー、みんなで作っていきましょう!!
さあ、今日も皆様を笑顔でお待ちしております!!

Good Health Good Conditioning!!

ビタミン補給とスタミナ効果に期待大！！

『ニラ』

ニラはしおれやすく、水にぬれると傷みやすい、基本的には日持ちしない野菜です。ニラを買ってきたら、なるべく早く使い切るようにしましょう。保存方法としては、葉先が折れないように、新聞紙やペーパータオルで包み込んでから、更にラップでぴったり包んで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存すると良いです。



シャキシャキ感がある野菜！

ニラの栄養成分

ニラは、体内でビタミンAになる「β-カロチン」・ビタミンB軍・C・Eやカルシウム・カリウム・リン・鉄などのミネラルの他、食物繊維などの栄養成分も含まれている健康食品です。また、にんにくにも含まれる臭い成分である「アリシン」も含まれており強い殺菌作用があります。ウイルスや細菌から体を守る他、ビタミンB1の吸収を助けて働きを促進し、糖質を効率よくエネルギーに変えて、滋養強壮・疲労回復効果が期待できるとされています。

10分で簡単調理！

ニラ玉の甘酢あんかけ

スタミナ効果が期待できるニラ。葉先のみどりの部分と根元の白い部分とでは栄養成分が大きく違います。調理する際には満遍なく使用しましょう。



材料(4人分)

ニラ	一束	卵	5個	カニかま	数本
ケチャップ	大さじ3	酢	大さじ2	しょう油	小さじ1
スープ(水)	大さじ4	酒	大さじ1	砂糖	大さじ1
塩こしょう	少々	片栗粉	適量		



作り方

- ① ニらを5cm程度に切る。
- ② 卵、ニラ、カニかまを混ぜ軽く塩コショウする。
- ③ 熱したフライパンに油大さじ2取り、②を流し入れ、大きくかき混ぜて、蓋をして蒸し焼きし、裏返して焼く。
- ④ ③を皿に取り出す。同じフライパンにスープ(水とスープの素)と調味料を入れ、水溶き片栗粉でトロミをつけて、お好みでごま油小さじ1ほど加える。
- ⑤ ニらたまに④をかけて完成！ラー油を加えてもおいしいかも…

あやちゃんの『ワンポイントアドバイス♪』

5 / 1 (金)～ 《セール》 スタート!!



水着セール開催!! 最大40%OFF!!!!

『水着を買いいたい!!』『買い換えたい!!』
…とお考えの方に朗報です♪
5 / 1 (金)より水着の販売セールを
実施いたします!!期間限定・現品限りと
なりますのでお早めどうぞ!!!!



プールでのプログラム、《アクアエクササイズ》や《アクア・メタボ》もありますので、
この機会にぜひ参加してみてくださいはいかがですか!?

ゴールデンウィーク中の営業日のお知らせ

5 / 3	4	5	6	7	8～
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		
日	月	火	水	木	金
×	×	○	○	×	通常営業

○…9:00～18:00(最終受付17:00)

×…休館日

ゴールデンウィーク中は、上記の日程で営業させていただきます。
営業日・営業時間等、お間違いのないようご確認下さい。

日・祝のプール利用変更のお知らせ

4月より日曜・祝日のプールの利用をお休みさせていただくこととなりました。プールをご利用の会員様には大変申し訳ありませんがご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

編集者後記

春のイベントが無事終了しました!!イベント当日は、まだ桜が開花したばかりでしたが、参加していただいた会員様の笑顔は満開でした♪
話は変わり少し前の事になりますが…皆さんはWBCご覧になりましたか!?やりましたね、日本2連覇!!侍JAPANの勇姿に私…心を打たれました(泣)最後まで諦めずに貫き通すって大事なことですね♪
それでは、また次号お会いしましょう☆

b y S木