

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和4年9月6日発行

NO.8

ナナカマドが赤く染まり始め、秋の訪れを段々と感じられるようになって来ました。今月末に、市町村対抗の歩数大決戦が始まります。今回、参加者がイベント期間中に撮影した写真を、参加者間で共有できるアプリを取り入れることとなりました。アプリをダウンロードし、イベントをさらに楽しみましょう！



撮った写真をみんなで共有！

アプリ「ヘルスプラネットフード」について



歩数イベント参加市町村間でのさらなる交流を図るため、アプリ「ヘルスプラネットフード」が使えるようになりました！アプリの名前に「フード」と入っていますが、ご飯ではなく、ウォーキング、ランニングをしている姿や、その道中の風景などをアップロードしていただくことを想定しています。自身のお気に入りのコースや風景を、どんどんアップロードしてください♪

ダウンロードは下記QRを読み込んでいただき、ログイン画面で自身のID、PWを入力いただければ、操作画面まで進むことができます。

ご不明な点がございましたらご連絡ください。



コンシェルジュによるレシピ

ホームページでご覧いただけます

先日行われたベジたべるんピックにあわせて、コンシェルジュが考案した野菜が使われたレシピをホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。また、レシピをご家庭で作り、写真と感想を送ってくれた方に対して、健幸ポイントを

健幸ポイント
30p

プレゼントします！

※送っていただいた感想・写真などは、ニックネームとともに公表させていただくことがありますので、ご了承ください。

※過去のレシピはこちらから⇒



ご投稿いただきました！

健幸ポイント
50p

「くらぶ会員の声」をご紹介します！

私共夫婦2人共に「くらぶ」に加入させていただいていることにより、朝起床後は忘れず「歩数計」を着用することから1日が始まります。

今迄、健康づくりに歩くことの大切さは、頭ではわかっているつもりでも、あまり歩数を気にすることがなかったのですが、「くらぶ」に加入することによって毎日「今日は何歩だった」と意識し、確認するようになりました。

普段、特別なことはしていませんが、常に体を動かすことを心がけています。(例えばパークゴルフ、畑仕事、庭、お花等々。)人間、老化は足、腰の衰えから、と言われていています。(実際それらを痛感するようになりました。)

これからも、無理をしないなかで歩くことを意識して、少しでも長く元気で過ごせるよう、歩数計、体組成計を活用し、健康づくりに努力したいと思っています。