

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和4年10月25日発行 NO.11

最近はあるという間に冷え込んで、天気予報ではついに氷点下の日も目にするようになりました。寒い日が続くと外に出るのがおっくうになりがちですが、可能であれば防寒などをしっかりして、寒い中でも運動する習慣を作りましょう！もちろん、おうちの中で歩いたり、筋トレをして体を動かしてもOKです！

ラストスパート、頑張りましょう！



2 1 3 歩数大決戦 途中経過

現在開催中の歩数大決戦ですが、いよいよ残りわずかとなりました！歩数大決戦は10月27日（木）まで、データ送信期限は11月6日（日）となっています。

たくさん歩いていても、データが送信されなければ歩数大決戦の歩数に反映されませんので、送信をお忘れなく！

順位	町村名	平均歩数
1位	京極町	196,472歩
2位	中札内村	196,341歩
3位	むつ市	195,211歩
4位	東神楽町	173,994歩

※10/25(火) 8:30時点

285人が達成！おめでとうございます！

スポーツの日イベント 景品引換について

イベントを達成された方に対して、近日中に景品引換ハガキを送付いたします。健康ふくし課、またはアルティモール内にあるソプラティコファンタジースクエアにて、景品（北斗米ゆきのつや2kg）と引換可能ですので、ハガキをお持ちのうえお越しください。

※期限後の引換やハガキの再発行はできません。

東神楽町産の食材を使用！



健幸ポイント
50p

森山病院で「想いやりランチ」

10月31日（月）から11月6日（日）までの期間で、森山病院内にあるヘルスケアダイニング「Repas Sanitas（ルパサニタス）」にて、東神楽町産の食材を使用した「想いやりランチ」が提供されます。

ここでは、「食や栄養を通して、市民の皆さんや地域・社会の『健康生活』を支援していく」をコンセプトとして、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病予防や、フレイル・サルコペニア予防など、未病の段階から健康について考え、元気ではつらつとした生活の一助となるようなメニューの提供がされています。

また、森山病院管理栄養士が考案した「想いやりランチ」が週替わりで提供されていて、今回、この「想いやりランチ」に東神楽町産のお米と南瓜を使った料理が提供されることとなりました。

「想いやりランチ」を注文された方には、健幸ポイント50Pを付与しますので、活動量計をお持ちのうえ、森山病院まで足をお運びください！

メニュー：南瓜の豆乳グラタン 米飯 コンソメスープ
青梗菜とツナのレモン和え フルーツ

価格：850円

時間：11:00～15:00（ラストオーダー14:30）

HK ひがしかぐら健康くらぶ

事務局：東神楽町健康ふくし課 ☎ 0166-83-5431

LINE 会員登録QR

