

# HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和5年10月4日発行 NO.8

朝晩の冷え込みが少しずつ強くなり、すっかり秋めいてきました。先日、4年ぶりの通常開催となる第8回ひがしかぐらBBQマラソンが開催されました！健康くらぶ事務局も当日はスタッフとして従事し、多くの会員さんと交流することができて、嬉しい気持ちになりました！参加された皆さま、お疲れ様でした。

送信忘れにご注意ください！

## 2 1 3 歩数大決戦のデータ送信期限

先月終了いたしました歩数大決戦につきまして、データ送信期限は10月10日（火）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結果に反映されませんので、送信をお忘れなよう、お願いします！

コンシェルジュのレシピ！

つくレポをご投稿ください！

今まで広報紙などに掲載され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⇒



《イメージ》

- ①過去にご紹介したレシピの中から、自由に料理を作り、写真を撮る。
- ②健康くらぶLINEにて、写真にレシピ名と感想を添えて送信する。
- ③事務局で確認後、ポイントが付与される。  
※ポイント付与は年度内一度限りとなります。

東神楽町産の食材を使用！

## 森山病院で「想いやりランチ」

健幸ポイント  
50p

10月9日（月・祝）から10月15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」に東神楽町産の豆苗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：鮭の香味きのこソース ミルク味噌汁  
豆苗のわさびマヨネーズ和え 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

