

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。外の景色も日に日に鮮やかになり、散歩や運動を楽しみやすい時期になってきました。こうした気候のよい時期には、普段より少し歩く距離を伸ばすなど、無理のない範囲で体を動かすことがおすすめです。日々の積み重ねを大切にしながら、健康づくりに取り組んでいきましょう。

## Fitbitで活動されている方へ アカウントの移行をお願いします

現在、FitbitアカウントをGoogleアカウントへ移行するようFitbitアプリ、ヘルスプラネットアプリにて案内が通知されています。

**5月19日(火)**までに移行が行われない場合、Fitbitアプリが利用できなくなるため、デバイスで計測した歩数データをアプリに反映できなくなりますのでご注意ください。

### 【移行手順】

- ①Fitbitアプリ右上の「設定」をタップ
- ②「アカウント移行をタップ
- ③「今すぐ移行をタップし、画面上の指示に従って操作してください。

## 健康くらぶ文庫



年度末に引き換えられなかった健康ポイントは「寄付」という形で、毎年、書籍購入費に充てさせていただきます。

新たに購入した書籍は東神楽町図書館にありますので、ぜひご覧ください！

～一部をご紹介～

R7購入書籍

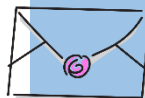
○魔法の寝落ちヨガ(B-Flow)

○スマホ時代の「眼」メンテナンス

(栗原 大智)

○10分でできる体ととのえ朝ごはん (大島菊枝)

○肥満外来 無理なくやせる科学的メソッド (高倉 一樹)



## くらぶ会員の声をご紹介します！

健幸ポイント  
50P

昨年は年間ポイント7150。「森のゆ花神楽入浴券」4枚&「ゴミ処理券」20枚もget! 最近読んだ本「病気の9割は歩くだけで治る」「歩く人はボケない」「棺桶まで歩こう」

新しい年度がスタート。5月1日～6月4日まで春季ウォーキングラリー開催。会員の皆さん、さあ、今年度も自分の健康維持のため目的を持って大いに歩きましょう！

★ウォーキング＝歩く貯金箱！！

(ペンネーム:ニコニコ爺さん)

今年度もひがしかぐら健康くらぶを継続する事にしました。

理由は運動をする上で自分のモチベーションアップに繋がるからです。目標を立て運動したら数字で表れるのでとても良い刺激になっています。今年度も歩数大決戦では自らの健康のため、町のためにたくさん歩数を稼ぎたいと思います。今年度も優勝したいですね。今後も自らの健康の為に引き続き運動を継続していきます。

(ペンネーム:マナブさん)

皆さまの投稿をお待ちしております！

※ポイントは年度内1回限りとなります。

※紙面の構成上、表現の変更等を行う場合がございますので、ご注意ください。

※匿名やニックネームでの掲載も可能です。