

夏祭りの続きです (('ω')ノ

射的では、



景品をかけて

いつも以上に真剣な

表情でした (;^ω^)



型抜きでは、ほぼ失敗の

連続でしたが、

昔やった思い出や

やりたかったけど

出来なかったから嬉しい

と喜んで頂き

楽しい時間になりました

(*^^*)



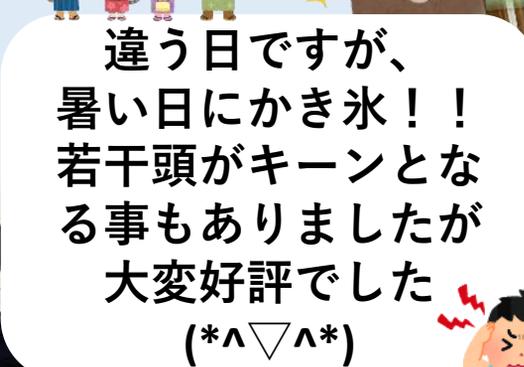
成功！！



型抜き...真剣です

違う日ですが、暑い日にかき氷！！若干頭がキーンとなる事もありましたが大変好評でした

(*^▽^*)



ん〜...頭が...



ウォーキングを見直して みませんか？ ～インターバル速歩～



“コロナ太り”など、コロナ禍での健康2次被害も問題視されている昨今、手軽な健康対策方法として“ウォーキング”を取り入れている方も多いのではないのでしょうか。調査の結果、歩く習慣のある人はそうでない人と比べ、幸福度が約**13%**も高いといった報告もあります。しかし近年の研究で、ウォーキングだけでは筋力や持久力の向上が見込めないことがわかってきました。そこで開発されたのが『インターバル速歩』です。インターバル速歩とは、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法。筋肉に負担をかける「さっさか歩き」と負担の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力や持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加や生活習慣リスクの改善などにも効果があります。また**1日速歩トータル15分**という手軽さも長く続けることができるポイント。体力にあまり自信のない方や、忙しくて時間がとれないという人にもピッタリのトレーニング方法です。

なが～く続けるポイント



- ・1日速歩を15分
- ・週に3～4回
- ・正しい姿勢
- ・歩幅をキープ



看護・介護に関する相談、見学希望など
お気軽にお問い合わせください。

現在、空きあります。

訪問看護ステーション

ナーシングなごみ

☎0238-26-8760

看護小規模多機能型居宅介護

ケアコン
シェルジュ和

☎0238-27-8778



住所：〒992-0039
山形県米沢市門東町2丁目8-34