

南風通信<3月号>



発行元
南昌江内科クリニック
TEL 092-534-1000
FAX 092-534-1001
www.minami-cl.jp

2月のお花



スカビオサ

キルタンヤス・キンセンカ

ストック・麦

ギリア・ハ重デマモネ

かすみ草・マドリカリア

スイトピー・ランタンキュラス

ランキュラス・マージレット



おうちじかん 前田泰孝先生



プログラミング

ガーデニング

家族ラン

コロナ禍が始まっておよそ1年が経ちました。生活環境が激変した方も多かったと思います。

アフガニスタン支援に命を捧げられた医師の中村哲先生は「一隅を照らす」、つまり、自分が“今”できることから始めて、ゆくゆくは皆で社会を変えようと活動されていました。ピンチはチャンスとも申します。新しい世界へチャレンジ！



自転車

D.I.Y.

家キャンプ

オンライン運動教室ははじめました！

福岡にも2度目の緊急事態宣言が発令され、また当院の運動教室もお休みしています。前回の緊急事態宣言の時には、運動教室を休止した5か月間で、それまで参加していた方々の体力が顕著に低下してしまいました。今回はまた同じことを繰り返さないためにも「オンライン運動教室」という形で運動教室を継続していくこととしました。

☆月・木・金
10:00~10:30

(30分間) 開催しています。

お手持ちのパソコン、タブレット、スマートフォンを使って、
自宅で運動教室を受けることができます。

☆参加ご希望の方は

mmc.exercise@gmail.com

メールを送っていただくか、スタッフまでお尋ねください。

TRY! LET'S
おうちde運動



コロナ禍の運動不足
(長いほど影響大)

健康二次被害を招く
(筋肉量の低下
認知症の進行など)



おうちじかん 受付・米本愛さん

壹ノ型 折り紙

緊急宣言中に時間が出来たので、
昨年流行っていた鬼滅の刃の
キャラクターを、折り紙で折ってみました。
You Tubeを観ながら、折り紙、シール、
カラーペンを使い完成させました！

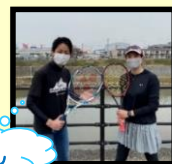


貳ノ型 ランニング

一人でも出来るスポーツとして、今後の体力
維持のため、ランニングを始めました。
シューズ、ウェア、キャップなど女子はモチ
ベーションを上げるには、見た目から入るこ
とも重要です！笑

参ノ型 テニス

元々5年前から始めたテニスですが、コロナ禍でも密を避けて
出来るスポーツなので、今も継続して定期的にやっています。
先日は11月に入社した関口さんと初打ち
しました！テニス仲間が出来て嬉しいです！
みなさんも“今”だからこそ出来る事に
トライしてみると、新しい楽しみが
見つかるかもしれません。



関口さん

コロナが長引くこれからの・・・

2021年もしばらくコロナと付き合うこととなり、
不安になることも多いかと思います。

そんな時は心も元気がなくなり

メ：面倒だと思う タ：ため息が出る ポ：ポーっとする

これは別におかしいことではないそうです。

心の元気を取り戻す方法として

「こころのABC活動」というものがあるので紹介します。

※「こころのABC活動」とは、
早稲田大学応用健康科学研究室が推奨する活動

A(Act) 行動する	音楽を聴く・散歩をする・ おしゃべりするなど
B(Belong) 所属する	誰かと一緒に過ごす、 オンラインで楽しい計画を立てるなど
C(Challenge) 挑戦する	新たにやりたいことを考えてみるなど

引き続き感染予防に注意しながらも、
こんな時だからこそ心身の健康を改めて
大切にいきましょう。

【文責：健康運動指導士 守田】

