



森クリニック
〒089-2104 大樹町字大樹6-22
TEL 01558-6-5811
内科・循環器・心臓サウンズもりクリニック
〒080-0028 帯広市西18条南3丁目1-21
TEL 0155-58-5077

The Heart Times

祝

ジヨゴフィット大樹教室

平成二十六年十二月にスタートしたジヨゴフィット大樹教室(運動教室)ですが、なんと！今年の四月七日に開催回数一〇〇回を迎えました。

改めてジヨゴフィットをご紹介します。

①名前の由来

「ジヨゴ」→ポルトガル語で「ゲーム」という意味です。「フィット」→フィットネスの略語です。



この二つの言葉を組み合わせた造語です。

②目的

参加者全員で楽しくコミュニケーションを取りながら運動とレクリエーションを通して健康な日常生活を維持していく事を目的としています。ゲーム感覚で気軽に体操を楽しむことに意味があります。

③内容

リハビリ体操とレクリエーション体操の二部構成で行っています。『リハビリ』→転倒予防、体幹強化、セラバンドチューブを用いての筋力強化を目的とした、様々な運動を行い日常生活の維持・向上を目指しています。

『レクリエーション』→音楽に合わせての体操、認知症予防のための頭の体操や簡単なゲーム、そして【ふまねっと運動】を取り入れています。

④スタンプと表彰状

ジヨゴフィット参加の証の「スタンプカード」があり、スタンプが満杯になると『参加達成の表彰状』の授与があります。

⑤参加者様からの声

「ジヨゴフィット」に参加するようになって、今まで困難だった階段の上り下りがスムーズに出来るようになりました。

音楽に合わせて体を動かす事が楽しいです。自分ひとりで運動しようと思っても続きませんが、みんなと集まって運動する事で、楽しく続けられます。

「ジヨゴフィット」という運動する場がある事を嬉しく思っています。同じ目的を持った仲間同士、和気あいあいと出来る場所。何よりも楽しいので続けられます。

また今年の四月から、『ふまねっと運動』を行っています。「楽しい！」「みんなから応援もあって一体化できる」と好評です。時には懐かしい曲を歌いながら行うのでみなさんの笑顔に繋がります。

見学体験、受付中です。

大樹ジヨゴフィット教室
毎週火・木曜日
13:00~14:00
大樹森クリニック
☎01558-6-5811



植山院長から表彰状授与



ふまねっと

学習療法地域交流会

に参加してきました

五月二十二日(日)大樹町生涯学習センターにて光寿会主催の「学習療法地域交流会」に私たち森クリニックも参加させていただきました。骨密度測定を行いました。

骨密度測定は「〇〇歳」と「骨年齢」がわかるので大変好評でした。

さて、森先生と植山先生の骨年齢対決は？

森先生「**四十六歳**！森先生「やったあ！」

続いて植山先生「**二十九歳**！！森先生「負けた！」

そこへ光寿会K本部長が登場。測定結果が！**勝者はダークホースK本部長！**

測定スタッフも驚きでしたが、森先生は驚きと同時に肩を落としていました。

若いときと比べて身長が縮んだ、転倒後痛みが長引く方は、ぜひ森クリニックで骨年齢を測定してみませんか？



先日母の日、感謝の気持ちを伝えられましたか？

私の母はよく散歩しているので、帽子を贈りました。「ありがとう」を伝えるのは恥ずかしくなりましたが、直接母に渡す事ができ、喜んでくれた母の笑顔に心に刻みました。

これから気温も上がり暑くなってきました。みなさんも熱中症・脱水症には十分気をつけて夏のレジャーを楽しんで下さいね。