

7月28日は「世界肝炎デー」

肝炎にはウイルス性のほかに、アルコールやメタボリックシンドロームが原因のものがあります。肝臓は“沈黙の臓器”と呼ばれ、肝硬変の初期段階までは、ほとんど自覚症状が現れません。日ごろからの生活習慣が大切になります。

今回は油を使わずに野菜をたくさん食べられるメニューを紹介します。



電子レンジで簡単豚しゃぶ!



調理方法

- ①キャベツを千切り、人参をピーラーで薄切りにする。
- ②豚しゃぶロースに①のをせて巻く。
- ③電子レンジ600wで2分程度加熱する。
(火が通っていなかったら加熱時間を増やす)
- ④お好みの調味料をつけて食べる。(ポン酢等)

材料 (1人分)

豚しゃぶロース…100g
キャベツ…70g
人参…50g

栄養成分

エネルギー 325kcal
タンパク質 19.6g
野菜摂取量 120g

クアオルトコーナー

元気づくり&リラクゼーション教室

講師 健康空間OLA 木曾 智里氏 (フィットネスインストラクター)

笑顔で楽しむ水中運動編

- 日時 ・7月24日 10時～11時
・7月25日
- 持ち物 水着、アクアシューズ
水の抵抗を利用した有酸素運動や浮力を利用し、リラクゼーションを取り入れた水中運動教室です。



心と身体を楽にする運動教室編

- 日時 ・7月24日 13時30分～14時30分
・7月25日
- 持ち物 タオル、運動靴、飲み物
ヨガの呼吸を活用しながら楽しく身体を動かす運動教室です。



クアオルト運動教室

楽しく貯筋体操教室

7月29日 10時～

持ち物：タオル、運動靴、飲み物

温泉エクササイズ教室

7月31日 10時～

持ち物：水着、アクアシューズ

共通事項

会場：ゆめろん
入館料：500円
定員：10人
申込期限：7月18日

ウォーキング情報

日曜ウォーキング

- とき 7月6日 9時～
- コース (集合場所) 釜谷浜サンセットコース (釜谷浜海水浴場炊事場)
- とき 7月20日 9時～
- コース (集合場所) 森岳温泉石倉山コース (石倉山公園管理棟)

クアオルトの日ウォーキング

- とき 7月9日 9時～
- コース (集合場所) 長信田里山コース (保健センター前)

事前相談

- 葬儀の流れ・内容・必要な費用が確認できます
- お連れ先や会場選びの基準が明確になります
- 不明点を明白にし葬儀への不安が払拭されます



どんなことでも
お気軽に
ご相談ください。
(ご予約優先)

ホームページもご覧ください。

JA葬祭「みどりの会」
入会金10,000円(税込)のみ

事後相談

法要

忌明けから回忌法要における祭壇の貸し出し、花、供物、料理、引出物等のご準備

仏壇・墓石

仏壇の購入、買い換え及び修復、墓石の建立、墓誌名入れ等のご相談

遺品整理 特殊清掃

遺品の整理、お部屋の片付け・清掃、除菌・消臭、タンス等一点から承ります



カチではない価値 (株)JA山本葬祭センター 虹のホール クオーレ TEL.54-3004 広告