



リバース
定番大評判
の黒豆おにぎり
とみそ汁。
簡単ですがとて
もおいしいで
す。こだわりの
お味噌で丁寧に
作ります。いつ
もお昼時にお出
しすることも。
タイミング良け
れば出会えます

皆様お元気にお過ごしでしょうか。

寒さも和らぎ春らしい雰囲気になってきましたが、残念な事にマスクの放せない毎日に、心身共にストレスを余技なくされている感じです。

今月予定のイベントを勝手ながら全てキャンセルする事となりました。とても残念ですが、外出が難しい時ですので、皆様の健康一番に祈念して、残念いたしました。

4月無事に集まれる事を祈ります。

**こまめに手洗い！こまめにマスク！こまめに天寿参！！
天寿参で健康の土台作り！！！！**

心と身体の健康の為に暮らしを整える



歩く。 みんなで毎日 5500 歩の目標であるいています。
健康の為に歩く事は比較的やりやすいのでは、ないでしょうか。
無理せず自分のペースで歩く事が継続のコツ。だそうです。
雨の日は休む。次の日疲れが残るようであれば疲れない歩数で歩く
それぐらいの気持ちで良いそうです。継続は力なり。

2000 歩	0 分	寝たきり
4000 歩	5 分	うつ病
5000	7.5	要支援 要介護 認知症 心疾患
7000	15	がん 骨疎損傷 動脈硬化
7500	17.5	体力低下 (75 歳以上の下肢筋力低下)
8000	20	高血圧 糖尿 脂質異常症
9000	25	高血圧 (正常高値血圧) 高血糖
10000	30	メタボリックシンドローム
12000	40	肥満

公益財団法人長寿科学振興財団

キャンセルのお知らせ

3 月人参クラブ

お手入れ会

4 月 水晶展

4 月 舞鶴健康祭り

4 月人参 クラブ

美 UP お手入れ会は予定をしていますが様子を見ながらですのでお問あわせください。

セルフエステは個別にお伺いしています。



舞鶴会員様より



皆様。マスクの不足の中、手縫いで手作りされています。
希望をこめて、愛をこめて。
平穏な日々が早く戻りますように。