



## 「運動の秋！」体を動かす習慣を身に付けましょう！



暑さも和らぎ、ようやく過ごしやすい季節になりました。

秋と言えば、

「食欲の秋」美味しい旬の味覚が

沢山出回り、つい食べ過ぎてしまうことも・・・

また、自宅で過ごす時間が増え、お家でご馳走を！

と楽しむ方も増えていると思います。

楽しい季節ですが、秋は体重が増えやすい季節でもあります。

運動不足にならないように体を動かす習慣を身に付けましょ

う！今月は簡単にできるストレッチを紹介します。



今年も残りわずかになりました。

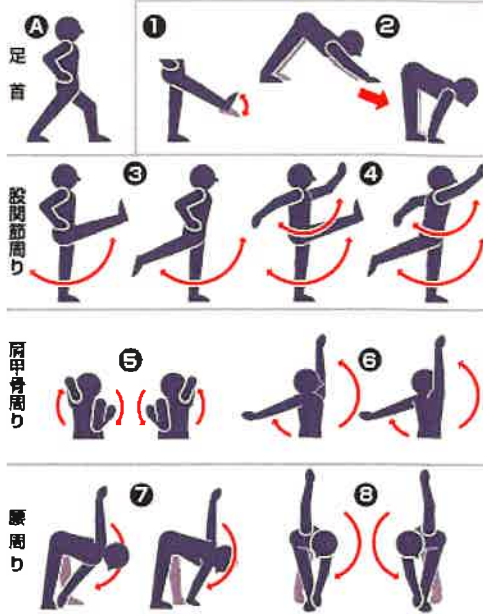
3月に健康診断を一斉に受診し、結果を個々へお渡ししています。

その中でも「**要治療**」「**要精密検査**」の方は、必ず、再検査を受診してください。再検査受診された方、また、結果が「**要再検査**」の方でも、再検査された方は、総務へ受診した旨報告をお願いします。

今年の気になる結果は、今年中に確認しよう！



### ダイナミックストレッチの事例



## タック健康ゴレンジャー インタビュー！

今月はタック健康ゴレンジャー はるヤンにインタビューをしました！

わしの健康の秘密についてか〜(^^)

こう見えて、養命酒も飲んでるし、わざわざ温泉水も買って飲んでるでえ！

タバコも60歳ごろ止めたし、最近は、お酒も嗜む程度にしてるし、もう、女の子と遊ぶのも控えてるよ〜(笑)

(昔は、よう、遊んだわあ・・・)

☞皆さんこのあたりの武勇伝は、本人から直接聞きましょう。

松山も、スーパーにてばったり、晴さんと、1時間ほど立ち話にて“武勇伝”聞いちゃいました。なかなかの濃いめトークです。

後、月1回は「ランチ会」してる。

友達とも楽しんで、まだまだ人生謳歌中！



次回は、さつきさん！  
よろしく〜！



「お知らせだチュ」

急に、朝夜と冷え込みがグッと感じられるようになりました。「風邪は万病の元」といいます。しっかり今から体調管理の準備していくのでちゅ

文責：松山