

10月

秋こそ整えよう！心とからだの健康

- 朝晩と日中の寒暖差による体調変化
- 夏の疲れが残っていると、だるさ・疲労感につながりやすい
- 睡眠のリズムを整える
- 朝に日光を浴びる
- 食事を抜かず、バランスを意識する
- 「なんとなく疲れる」と感じたら、休養をとる
- 軽い運動やストレッチで体をほぐす



まずは「よく眠る・適度に体を動かす・バランスよく食べる」を意識して、生活リズムを整えましょう。少し涼しくなったら散歩やストレッチなど、無理なく続けられる運動を取り入れるのもおすすめです。



健康 かわら版



第 78 号



2026/10/1 by 健康委員



歯の健診月
山杉哲朗

あかいけさんの 祝い膳 おめでとう

ガーリックライスと
サーロインステーキ

シーザーサラダ

お口直しの
レモンソルベ

デザートのアイス&シュー

中トロとサーモン

2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

SDGsとくみ お見事!

12 「つくる責任 つかう責任」
→ ごみ削減、リサイクル、食品ロス削減、節電・省資源

13 「気候変動に具体的な対策を」
→ CO₂削減、再生可能エネルギー、省エネなど

7 「エネルギーをみんなに そしてクリーンに」
→ 電気・エネルギーの使用量削減、再エネ導入

ISO45001(労働安全衛生)やエコアクション活動を通じ社員が安全・衛生における環境整備や環境負荷の低減に早期取り組んだ。また、年一回、下請さんを含めた安全大会を開催し、安全意識の向上に努めた。

富士宮市民スポーツ祭

2026/9/27

4×25m
Relay
freestyle

ONE TEAM

ヘッドコーチ

4×25m FREESTYLE RELAY

あかいけ4種目 エントリー

クロール25m
🏆 第1位

平泳ぎ25m
🏆 第1位

バタフライ25m
🏆 第1位

フリール
25m×4
🏆 第1位

リベンジ達成

競泳の健康効果

- * 全身の筋肉を使う
- * 心肺機能の向上
- * 関節への負担が少ない
- * ストレス解消・気分転換
- * 筋力・体力の維持

秋の夜ぐっすり眠れていますか?

～睡眠で心と体を整えよう～

食事で作る、ぐっすり睡眠 おすすめは

鮭ときのこのホイル焼き

材料 (1人分)

- 鮭……1切れ
- しめじ……1/2パック
- えのき……1/3袋
- 玉ねぎ……1/4個
- 酒……小さじ1
- ポン酢……適量

作り方

- 1 アルミホイルに玉ねぎ、きのこ、鮭をのせる
- 2 酒をかけて包む
- 3 フライパンまたはオーブンで火が通るまで加熱
- 4 仕上げにポン酢をかける

ごはん+具たくさんみそ汁を添えてね

Let's try 1日3分! 肩・首・背中をほぐす秋のリフレッシュストレッチ

① 首の横伸ばし



首をゆっくり左右に倒して
各10～15秒

② 肩回し



肩を大きく後ろに10回
次に前に10回

③ 背中・肩甲骨ストレッチ



両手を前で組む
肩甲骨を広げるイメージ
で10秒キープ
ゆっくり戻して10秒

④ 体側伸ばしストレッチ



両手を組んで頭の上へ
左脇腹が伸びる所で10秒キープ
右脇腹が伸びる所で10秒キープ

⑤ 深呼吸でリカックス



楽な姿勢で座る
鼻からゆっくり息を吸う
口からゆっくり息を吐く
5回繰り返す