

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



シーザーサラダ



ガーリックライスと
サーロインステーキ



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



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
🏆 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～

食事をつくる、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+具だ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