

どげんき通信

第 150 号
令和 6 年
(2024 年)
1 月 1 日発行

新年あけましておめでとございます。本年もよろしくお願いたします。今年は筋トシや運動を積極的に行いたいと決意しています。

というのも、十一月に厚生労働省が健康維持のための身体活動・運動ガイドラインを一〇年ぶりに改訂しました。成人は一日六〇分以上の歩行、高齢者については一日四〇分、筋トシは成人・高齢者ともに週二〜三回を推奨しています。筋トシの実施で、死亡や心血管疾患、がん、糖尿



運動しましょう！

宅配クック123の「ワン・ツウ・スリーの日」

今月のご馳走の日
1月23日(火)
「みちのく弁当」



東北地方の料理を集めました！



病などのリスクが十〜十七%低くなるとの報告もあるそうです。健康維持には運動がいいと昔からよく聞きますが、頭ではわかっているけどなかなか体がうごかないのが現実です。なので、娘と約束してウォーキングをできるようにしています。

娘もダイエットを考える年ごろですが、気が付くと甘いものを食べてしまひ、体重計にのつては後悔している姿を見ると、私と同じだなと笑ってしまいます。(笑)
運動も楽しくできれば継続しやすいです。皆さんも運動のお話があればきかせてくださいね！

日	月	火	水	木	金	土
31 大安	1 赤口 元日	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安 小寒
7 赤口	8 先勝 成人の日	9 友引	10 先負	11 赤口	12 先勝	13 友引
14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝 冬の土用入り	19 友引	20 先負 大寒
21 仏滅	22 大安	23 行事食 赤口 (昼食)	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安 節分

1月カレンダー



初詣をする家族



ストーブを囲う子ども

ぬり絵でマンチエイジング!
ぬり絵をすると、脳が活性化され、
認知症等の予防に効果があるそうです。
シットライ!

☆今月のご馳走の日のお食事☆

1月23日(火)昼食

「123 の日 みちのく弁当」



1月のご馳走の日のお食事は、「123の日 みちのく弁当」をご用意いたしました。青森県の郷土料理「生姜味噌おでん」を中心に東北地方にゆかりのあるお料理を集めた「みちのく弁当」です。全国のご利用者様にご当地の美味しい郷土料理をご案内しながら、美味しく召し上がっていただきたいという想いを込めたお弁当となっております。

—お品書き—

生姜味噌おでん / かにかま入り玉子 / 牛バラ焼き
青森県産長芋と胡瓜の和え物 / 赤かぶ漬け

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123
豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 森永乳業の新品
取り扱い開始しました!～



森永乳業の機能性表示食品の【グルコサミン+】と【まろやか黒酢】が取り扱い商品に追加されました!
高めの血圧が気になる方や、ひざ関節でお悩みの方は
お気軽にお店までお問い合わせください!