

健康通信 Vol.1

自分の歩行能力を調べてみませんか!!

「歩ビゲーター」による歩行測定を行います

町では、「歩ビゲーター」(※写真右)という電子計測機器を今年4月に導入しました。この歩ビゲーターは、年齢に応じた歩幅・歩行速度・歩数を年齢別に解析して、現在の歩行能力が確認できるマシンです。

測定方法は「歩ビゲーター」を腰に装着して10分を普通のペースと全力で1回歩くだけと簡単です。また、測定結果がその場で分かります。

この「歩ビゲーター」を使った測定会が下記のとおり行われますので、ぜひこの機会に「歩ビゲーター」をご体験ください。なお、参加を希望される方は事前に下記へお申し込みください。

●測定日時

6月27日(水) 午後1時30分～3時30分
※測定そのものは1人3分程度で終わります。

●測定会場

国際交流会館 ホール

●測定結果

当日、測定結果をその場でお渡しします。
※希望される方には、結果をお渡しする際にストレッチや運動のアドバイスをいたします。

■申し込み・問い合わせ先

健康保険課 健康長寿班(内線132)

▽歩ビゲーター



・歩ビゲーター(写真上の機器)を専用のベルトに装着して2段階のモードを選びます



・あとはセットされたモードの歩き方に合わせて10分歩いて測定終了

簡単べったら漬け



できあがり。少し長目に置くと風味がアップ

こんにちはみつば会(食生活改善推進協議会)です。今月からこのコーナーで、みつば会が教える、身近な食材で、簡単で、ヘルシーで、しかもおいしい!ちょっとした一品をご紹介しますのでよろしくお願いします。今回は「簡単べったら漬け」です。

☆材料(2人分)

大根 150g
甘酒(市販のものでOK) 70ml
塩 小さじ1/3

※お好みでゆずの千切りや赤唐辛子を加えても良い

▽作り方



①大根はいちょう切りに薄くスライスして、ボールに移し塩小さじ1/6をふる



⑤③の大根を入れ、さらに両手でみ込み、2~3時間置く



④厚めのポリ袋に甘酒、塩小さじ1/6を入れもみながら混ぜる



③大根から水気が出てきたら、両手でぎゅっと水気を切る



②手で塩をもみ込むように混ぜればらく置く

【広報つたる有料広告】

出張無料 相談会開催!

債務整理 過払い金請求 自己破産 個人再生
借金問題解決のお手助け

●過払い金の請求

(返済中はもちろん、完済から10年以内であれば取り戻せる場合があります。)

●月々の返済を楽にしたい。

●とにかく返済に困っている。...など

7/7(土)・8(日)

弘前市総合学習センター

第一研修室

9:00~21:00

7/8(日)・9(月)

五所川原立佞武多の館

5F会議室1

9:00~21:00

当日は予約制ですので必ずお電話下さい。

(受付時間 平日・土日祝日 10:00~20:00)

0120-113-314

*上記以外にも随時出張しております、個別の相談も承りますので、まずはお電話下さい。



あらゆる相談にお答えいたします。無料の相談会ですのでお気軽にご相談ください

弁護士 中島賢悟

東京弁護士会所属登録番号34985号

出張期間中は携帯電話へ。TEL080-4123-1996

●交渉方針: 借金減額、金利減免、元金の60%払い
●弁護士費用: 毎月のお支払いをストップした後から分割払い可
●ご依頼者のプライバシー厳守
セキュアトラスト法律事務所
東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル5F
TEL.03-5774-1521(代表)