

ミドル・シニア・ユーザー様

ニューズレター 2024年 夏号



株式会社 井上自動車

米沢市花沢町 2834-1

Tel 0238-23-7539

トピックス

1 栄養の話

2 運動の話

3 笑いの話

4 自動車倶楽部

※ 健康アドバイザー資格をとり
ました。1～3は学びの中か
らのシェアです。

最新情報

秋に芋煮会を開催致します

開催日 1カ月前にお知らせ
申し上げます。

芋煮会ではお野菜販売など
も予定しています。どうぞお楽
しみに・・・



1 栄養の話

生命活動を維持する5大栄養素（タンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル）をバランスよく摂っていますか？楽しく頂けるようにマイプレートのご紹介です。米国農務省の定めたマイプレートは1回の食事量をお皿で表すものです。



果物 (Fruits)

野菜 (Vegetables)

穀物 (Grains)

タンパク質 (Protein)

乳製品 (Dairy)

・プレート半分は野菜と果物

・穀物は全粒穀物が理想 4分の1・脂の多い肉・牛乳は低脂肪か無脂肪

・甘い飲み物ではなく水を飲む

2 運動の話

体力には自信はありますか？体力とはそもそも何でしょうか？過度の疲労を伴うことなく、いきいきと家事仕事を行い、趣味・リクレーションなども楽しめる能力、いざという緊急事態が発生したときにも対処できる能力のことで、維持・向上させるように努めていくことが大切かと思えます。

以下ご参考まで・・・

心肺機能UP・・・ウォーキングやランニングなど有酸素運動

日常生活動作の低下防止・・・筋力トレーニング

柔軟性を向上させるには・・・ストレッチ

生活動作をスムーズにする姿勢作り・・・バランスエクササイズ

日常にかかる負荷より多く負荷をかけることにより**年齢関係なく、何歳であっても鍛えることができます。**

エクササイズにご興味ありましたらどうぞいつでもお問合せ下さい。

3 笑いの効果の話（幻冬舎メールマガジンより）

- 1 幸福感が増す効果
- 2 笑顔はリラックス状態に切り替わるスイッチ
- 3 エイジングケア
- 4 免疫力UP
- 5 血流と血糖値の改善
- 6 脳の働きの向上

4 ミドル・シニア自動車倶楽部

50歳以上の自動車整備サービスとコミュニティーサービスです。

エンジンオイルの高騰が続き、整備サービスのうちのエンジンオイル半額の継続が厳しくなりました。車検時のエンジンオイル交換をliter 700円とさせて頂き、車検の基本工賃のお値引きはこれまでと変わりません。引き続き宜しく願い申し上げます。



筋力は、日常にかかる負荷より多く負荷をかけることにより**年齢関係なく、何歳であっても鍛えることができます。**

いい笑顔です(#^^#)



笑いヨガのリーダー研修を来月より個人的に始めます。皆様にシェアさせて頂く時期は未定ですが、年内には何らかご案内が出来るのではと思います。笑いの効果は本当にすごいなと思います。皆様の毎日の暮らしが笑いで溢れますように・・・