

医療法人 白寿会

介護老人保健施設 白寿園
 統合医療 ハートフルクリ
 ニック
 地域相談センター 白寿園
 居宅介護支援事業所 白寿園
 通所介護事業所 白寿園
 通所介護事業所 白寿園
 〒901-0311
 沖縄県東海市武宮175-1
 Tel 098-992-0
 088
 白寿会報

ことぶき

第20回☆クリスマス会



去った12月21日(水)に第20回クリスマス会が行われました。

平良施設長の挨拶から始まり、入所利用者様余興の踊り『安里屋ユンタ』入所介護・看護職員による楽しいダンス『NKK34』参加された利用者様全員による『ジングルベル』『赤鼻のトナカイ』を合唱し、通所リハビリ利用者様余興『サンタが町にやってくる』の歌と演奏、通所介護利用者様余興の『白寿会新ポールダンス』で盛り上がりました。



来賓挨拶 玉城文子様



乾杯挨拶 国吉千代様



開会挨拶 平良施設長



司会 名護弘子様



通所介護利用者様



入所利用者様



通所リハビリ利用者様



ソーラン節



ゆたか保育園



谷茶前

さらに飛び入りでFMたまんより生中継のラジオ出演の依頼があり、利用者様も突然でビックリされていましたが、ライブ中継放送で大変楽しんでおりました。

ゆたか保育園園児の皆さんによる可愛らしい余興『ソーラン節』と『谷茶前』があり、利用者様は大変喜んでおりました。



サンタさん登場!!



ラジオ出演中☆



キャンドルサービス



入所職員余興

メリー
クリスマス☆





＝体温とアンチエイジング＝



Q、体温はアンチエイジングと関係ありますか？

A、体温は細胞の代謝を間接的に見ているものです。寒い冬、体温が低いと外出もおっくうになります。体温が正常値の36.5度前後であることはとても重要です。

Q、どのようにしたら体温は維持できる？

A、体温維持には、ミトコンドリアの機能を維持するためにビタミンやミネラルを摂取することを以前話しましたが、寒い冬、入浴もお勧めです。

免疫を上げながら体温も上げる方法があります。研究者がマイルド加温療法として提唱している方法です。40度のお湯に20分入浴することで免疫が上がり、体温も上昇します。またミトコンドリアに酸素が供給されます。

★理事長の『Q&Aコーナー』で紹介されている記事は下記のラジオ番組にて放送されております！

毎月最終土曜日の午前11時～11時15分

“三田りょうのRUNRUNタイム”はAM放送のRBCラジオ「738KHz」で、毎週土曜日午前11時～15分の放送になります。ラジオを通してアンチエイジングや健康について学べるチャンスです♪演歌歌手の三田りょうさん、番組アシスタントの大城泉さんと共に楽しくお話をさせて頂いております。皆様、是非お聞きになって下さい。

医療法人白寿会理事長（ハートフルクリニック院長）平良茂による予防医学講演会を実施致します。

ービタミンと健康の関係ー

日時：2月16日（木）午後7時30分～
開催場所：ハートフルクリニック1階 研修室
入場料：1000円（SPA会員無料）

【講演内容】

- なぜビタミンが必要なのか？
- ビタミンはどこで働いているのか？
- ビタミンを摂取する理由、天然と合成ビタミンの簡単な見分け方について語ります。

主催：統合医療ハートフルクリニック

共催：予防医学・アンチエイジング医学研究会

住所：〒901-0311 沖縄県糸満市字武富175-1

申込&詳細：098-995-0220 SPA事務局



Q、その他の方法は？



A、ショウガ、長コショウなど食材を用いた方法があります。それらの摂取により体温が上昇するとされています。

寒い冬ですから、鍋にショウガや長コショウを入れて体温を維持して下さい。その他ニンニク、青魚、オゾン点滴という方法もあります。



ガン統合医療資格認定講座

ーガン統合医療アドバイザー(IMAC)資格認定講座ー

日時：平成24年2月4日（土）13時～

会場：ハートフルクリニック

受講者：7人（限定、要予約）

受講料：21,000円（税込、テキスト代込）

IMAC認定要件：資格認定はSPA入会が必要です。

【セミナー概要】

- ◎診断されたらするべきこと
- ◎ガン発症のメカニズム低体温とガンの関係
- ◎入浴やライフスタイルとガンの関係
- ◎ガン治療に必要な正しい食習慣
- ◎食べていいもの、いけないもの
- ◎有用なサプリメントを紹介
- ◎最新の点滴療法について

※全講座修了者は、SPA認定ガン統合医療アドバイザー資格取得。

主催：予防医学・アンチエイジング医学研究会

住所：〒901-0311 沖縄県糸満市字武富175-1

電話&FAX：098-995-0220 担当：池間

1月予定表

