

THE WORKS 通信

R.1.6.17
Vol.21

新居浜社会保険事務所 健康ウォークに参加



歩くことにまさる良薬はなし (ヒポクラテス)

ずっとしあわせになる!

ドーパミンなどが分泌される

記憶の低下を防ぐ

BDNFという脳の栄養といれるものが放出され、記憶の低下や認知症を予防

心臓発作のリスクが下がる

定期的に歩くことで、心臓発作のリスクが35%も下げてくれる

肺がんを予防できる

肺がんになる確率を30%も減らすことができる

ビタミンDが生成される

ビタミンD不足はアルツハイマー病、心臓病、くる病、前立腺がんなどのリスク上昇につながる

血圧が下がる

歩くことで心臓の鼓動が早くなり、血液が多く送られます。続けることで少しの労力で多くの血液が送れるようになり、血圧がさがります

脂肪の蓄積を防いでくれる

筋肉にリッソという脂肪を燃焼させるホルモンを放出しますが、リッソ-をためこむのではなく燃やすよう脂肪燃焼のスイッチを書き換えてくれるのを促してくれるそう

専務ご夫妻



スタッフの方も参加して下さいました。

骨を強くすることができる

軽い運動の負荷が骨の強化につながる。



マイスイオンを感じながら歩いてく

～しあわせたまごのおしらせ～

【婚活イベント情報】

令和の時代に新たな出会いを...

大人の婚活パーティーVol.2

日時: 7月7日(日) 14:00～16:30

場所: しあわせたまご

対象: 男性 38～49才 女性 35～43才

費用: 男性 ¥3,000 女性 ¥1,500

お申込みは0897-47-0688まで

進んで持てば重荷も軽い、
いやいや持てば半紙も重い



(中村天風)



6月の花
花言葉

紫陽花
強い愛情・
元気な 女性



ザ・ワークスの仲間たち♪

★6月がお誕生日の方★ 4.5.10.11.15.18.22.23.27.30日

お誕生日おめでとうございます!

まるくまるく
咲く紫陽花

