

動いて寒さを吹っ飛ばせ!!

だんだんと冬に近付き、朝晩は特に冷え込む季節になりました。今号は、つつい家に閉じこもりがちになってしまう、この季節にオススメの情報をお届けします!

この時季に気を付けたい「生活不活発病」

生活不活発病という病気をご存知でしょうか。この病気は、長い間体を動かさないうちに体の機能が衰え、使えなくなっていくという病気です。通常はケガや病気で安静をとるうちにかかってしまう病気ですが、震災後、被災地でも生活環境の変化のためにこの病気が起こることが知られています。

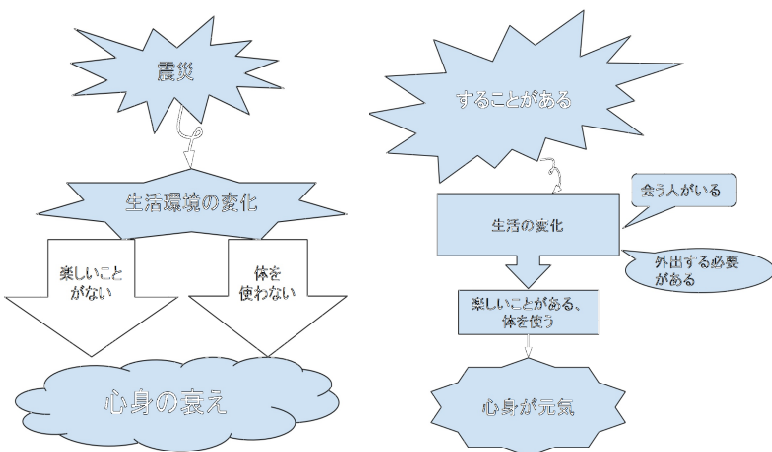
この病気の原因は、何らかのきっかけで以前の生活ができなくなってしまったことにあります。人と会うことや体を動かすことが減り、結果的に心身ともに衰えてしまうのです。つまり、治すためには生活習慣そのものをより活動的にさせていく必要があります。

参考:大川 弥生『動かないと人は病む』講談社,2013

まずは、の項目にチェックしてみましょう。

行動	震災前	現在
一人で外を出歩く		
自宅内で何もつかまらずに歩く		
入浴、洗面、トイレ、食事に不自由はない		
日中は外へ出るか家の中で体を動かしていた		
ほぼ毎日外出していた		

震災前と現在を比較して、チェックした数が減っている方は要注意!生活不活発病の恐れがあります!



ぶらり日帰り旅行

肌寒い季節になりましたが、秋には楽しいイベントが盛りだくさん。近場にお出かけもいいですが、気分転換にちょっと遠くまでお出かけしてみませんか?

今回は、今が旬のはらこめしで有名な「亘理町」をご紹介します!ぜひこの機会に、行ってみたいかがでしょうか?



「元祖はらこめしスタンプラリー」開催中!!はらこめしを食べてスタンプ3個集め豪華賞品をGetしよう!

多賀城駅から

8:53発	多賀城駅	仙石線あおば通行
9:15着		
9:25発	仙台駅	常磐線
		浜吉田行 7,8番ホーム
9:56着	亘理駅	
17:00発	亘理駅	常磐線 仙台行
17:32着		
17:40発	仙台駅	仙石線
		東塩釜行 9,10番ホーム
18:01着	多賀城駅	

国府多賀城駅から

9:01発	国府多賀城駅	仙石東北ライン
9:18着		
9:25発	仙台駅	常磐線
		浜吉田行 7,8番ホーム
17:00発	亘理駅	常磐線 仙台行
17:32着		
17:42発	仙台駅	東北本線
		小牛田行 2番ホーム
17:56着	国府多賀城駅	

おすすめコース

亘理町立郷土資料館 【10:00~11:30】
開館時間 9:00~16:30
休館日 月曜/祝日 観覧料200円
>>>徒歩5分
食事処 だいもん 【~13:00】
営業時間 11:00~20:00
定休日 第二火曜日
「はらこめし」1,100円
>>>徒歩5分
サニータウン線バス(無料)
亘理町前13:30発
ヨークベニマル前13:34着
>>>徒歩10分

称名寺のシイノキ(天然記念物)
>>>徒歩10分 【~14:15】
亘理神社 【~15:15】
>>>徒歩5分
ジョアンナ洋菓子店
営業時間 10:00~20:00
「イチゴタルト」
「はらこめしぷりん」ほか
馬上かまぼこ
営業時間 9:00~18:30
「笹かまぼこ」
亘理駅 【~16:30】

両電車とも
料金670円(行き帰り同額)