

# 太平調剤薬局

今回は、7月23日  
に開催します!!

## 第4回 健康フェアを 6月17日(木)に開催しました



薬剤師 加藤

第4回健康フェアには、24名の方の参加がありました。嬉しいことにそのうち12名は、健康フェア目的の方でした。健康になるために参加された方々ですから、ご自分の測定結果を見て、栄養に関するアドバイスや、ご自分に合った健康体操、など熱心に聞いて行かれました。

来てくださった方が、参加してよかった～。嬉しそうな顔をして帰って行かれるのを見て、スタッフ一同、次回開催への、元気を頂きました。

参加者の皆様を体成分分析器にて体重、体脂肪率や筋肉量を測定し、結果についてアドバイスさせていただきました。

楽しかったですか♪  
来月も頑張ります。  
スタッフ一同



管理栄養士  
川岸

「関節が疼く」という方がしばしばおられました。梅雨の時期になったからかもしれませんね。関節は動かさないとどんどんこわばっていき、動かせる範囲が狭くなります。動物性・植物性のタンパク質をしっかり摂って、「のびのび体操」で動かしましょう！実行した方は、来局の際には是非スタッフにその様子をお聞かせください！

次回もお待ちしています♪