

2023
8月

松本ヘルス・ラボたより

まだまだ夏本番です、夏バテ対策しっかり行い
「明るく、楽しく、元気よく」適度な運動を心がけま
しょう！



松本ヘルス・ラボ開催イベントは、悪天候や講師都合等予告なく中止または変更する場合があります。
予めご了承ください。
また熱や風邪症状など体調がすぐれない場合は参加を取りやめてください。

先着順

各日 5名

■ イベント報告 1

5月9日（火）9時～12時

安曇野穂高道祖神めぐり ウォーキング

案内人：曾根原 和香

のどか
だったね。



当日はとてもお天気がよく5月のすがすがしい
空気を感じながらゆっくりと歩き、道祖神めぐり
をしました。こういう機会でも無ければささっと
通り過ぎる所ですが、一体一体顔を眺めると
表情の違いが良くわかり、それだけでも楽しく
なってきます。また企画した時には是非ご参加
ください♪



松本おさんぽツアー 参加者募集

- おさんぽ日 ① 8月18日（金）
② 8月22日（火）



- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 8月8日（火）16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139
※定員になり次第締切ります。
- 注意事項 雨天決行ですが、
当日欠席の場合は、お電話ください。



山葵
定食



安曇野市の道祖神は男女ペアの双体道祖神
（握手像、祝言像）と文字碑が多く約400体
あり市町村単位では日本一です。...ちなみに
松本市は約370体です（近差）。

第三回

ちょっと一杯行こうか！？ ～お酒の記憶が心を癒してくれたコラム～

暑い時期に飲みたくなる「アルコール」。アルコールには常習性があります。
飲み過ぎると中毒になり、ひどくなると心身に深刻なダメージを与えてしまう。そんな悪癖は病気というのです。
しかし、「お酒が好き」ということは「お酒をかつ食らう」とか「だらだら飲む」とは全く別の解釈です。

あるおじいさんのエピソード

認知症を患うおじいさんがいました。直近の記憶を止めておくことが非常に難しく、何度も同じ質問を繰り返
し、その都度お答えしても残念ながら記憶に残りません。

それでも根気強く昔話を引き出し、お酒好きだということが分かりました。

半年間伸ばした髪を切った後、お会いしたときのこと。

「髪の毛切った？」「この方がいいよ。」・・・「ちょっとね、一杯行こうか！？」

正常な会話が成り立ったのです。お互いが理解しあえた瞬間でした。

何度も関わる中でいつかおいしいお酒を飲む約束を交わしていたのが功を奏し、短期記憶から長期記憶に
定着したのかもしれない。

普段見慣れていた人がイメージチェンジしたことが、おじいさんの脳に強烈なインパクトを与えたのか？ 思も
しない呼びかけに心が和みました。お酒の良さを生かすも殺すも人が如何様に扱うかにかかっているのですね。

🌻 スタッフ紹介♪ 『スタッフが1名増えましたのでご挨拶させていただきます。』

中村 祐希（なかむら ゆき）さん

思いやりの気持ちを大切に、皆様の気持ちに寄り添い健康づくりのお手伝いができるよう一生懸命頑張
りたいと思います。

ラーラ松本で
毎週(月)(木)夜7時～
インストラクター
やっています！



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp