

2024  
10月

# 松本ヘルス・ラボたより

October



食欲の秋、運動の秋、読書の秋、芸術の秋・・・  
『明るく・楽しく・元気よく』自分らしく秋を過ごしましょう！

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。

## 🚩 イベントお知らせ1

10月26日（土）

### みんなでラジオ体操

- 1、時間 10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 松本市総合体育館サブアリーナ
- 3、講師 多胡肇先生、大石美雪先生
- 4、持ち物 松本ヘルス・ラボ会員証  
運動の出来る服装  
室内履き、タオル、飲み物
- 5、参加費 基本サービスの方は毎回300円  
総合健康チェックサービスの方は無料

先着順

各日 **5** 名

## 松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

- おさんぽ日 ① 10月 9日（水）  
② 10月21日（月）
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 10月2日（水）16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139  
※定員になり次第締め切らせていただきます。
- 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。

## 🚩 イベントお知らせ2



### 梓水苑で秋を満喫しよう！ ～運動のあとはバーベキューでお腹も満たそう♪～

- 1、日時：10月29日（火）10時 梓水苑集合  
送迎バス利用の方は 9時30分松本駅アルプス口集合
- 2、場所：梓水苑（松本市梓川楼4262-1）
- 3、定員：20名（抽選となります）
- 4、参加費：3,300円
- 5、申込期限：10/8(火)までお電話で、お申込み下さい  
松本ヘルス・ラボ（受付時間：平日10時～16時）☎0263-39-1139

運動講師：鈴木紗織先生



※バス利用をご希望の方は、お申込時に必ずお伝えください

## 第九回

### 低アルコールは“茹でガエル”になる？

～陶酔状態はそう長くは続かないと思うコラム～



“飲みやすさ”が売りの低アルコールのぬるま湯に浸かり、じわじわと茹であがるカエルにはなりたくありませんよね。



生活習慣病に罹る危険度を高める、飲酒量に関する指針案が2021年に公表されました。以前はアルコール度数が8～9%の強めが流行りましたが、最近は軽めの3～4%が売れ筋のようです。

「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」によると、酒類と健康に関する注意表示の文言例が告知されています。例として、『飲み過ぎに注意』、『お酒は適量を』などを挙げています。アルコール度数の高いお酒の方が健康に悪そう。アルコール低めはからだに安全。十分健康に配慮されている。果たしてそうでしょうか？

飲みやすさはアルコールの害を遠ざけることと直結しません。かえってアルコールを飲んでいることがごまかされてしまうのかもしれませんが。アルコールの回り方が早いかゆっくりか、どちらも善悪を付けることはできません。どちらでも盛り上がれば、体への気遣いなんて関係なくなり、止められなくなるのがお酒の魔力。アルコールのしわざです。

## 🌸 8月から着任された等々力 賢治専務理事のご紹介

等々力（トドリキ）です。一昨年3月まで松本大学に勤務し、その間、ヘルス・ラボの理事を務めさせて頂いたこともありました。ラボの掲げる健康産業の育成は、大学でも多少取り組んだ課題ですので、微力ではありますが、これまでの経験を活かしつつ力を尽くしたいと思います。宜しくお願いいたします。



松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139  
✉ info@m-health-lab.jp