



森クリニック
〒089-2104 大樹町字大樹6-22
TEL 01558-6-5811
内科・循環器・心臓サウンズもリクリニック
〒080-0028 帯広市西18条南3丁目1-21
TEL 0155-58-5077

The Heart Times

祝 ジョゴフィット大樹教室

平成二十六年十二月にスタートした
ジョゴフィット大樹教室(運動教室)です
が、なんと！今年の四月七日に開催回数
一〇〇回を迎えました。

改めてジョゴフィットを
ご紹介させていただきます。

①名前の由来

「ジョゴ」↓ポルトガル語で
「ゲーム」という意味です。
「フィット」↓フィットネス
の略語です。

この二つの言葉を組み合わせた造語で
す。

②目的

参加者全員で楽しくコミュニケーション
を取りながら運動とレクリエーション
を通して健康な日常生活を維持してい
く事を目的としています。ゲーム感覚で
気軽に体操を楽しむことに意味があり
ます。

③内容

リハビリ体操とレクリエーション体操
の二部構成で行っています。
《リハビリ》↳転倒予防、体幹強化、セラバ
ンドチューブを用いての筋力強化を目的
とした、様々な運動を行い日常生活の維
持・向上を目指しています。

《リクリエーション》↳音楽に合わせての
体操、認知症予防の頭の体操や簡単
なゲーム、そして「ふまねっと運動」を取
り入れています。

④スタンプと表彰状

ジョゴフィット参加の証の「スタンプ
カード」があり、スタンプが満杯になると
《参加達成の表彰状》の授与があります。



開催100回記念

⑤参加者様からの声

「ジョゴフィット」に参加するようにな
って、今まで困難だった階段の上り
下りがスムーズに出来るようになりま
した。

音楽に合わせて体を動かす事が楽し
いです。

自分ひとりで運動しようと思っても
続きませんが、みんなと集まって運動
する事で、楽しく続けられます。

「ジョゴフィット」という運動する場
がある事を嬉しく思っています。

同じ目的を持った仲間同士、和気あ
いあいと出来る場所。何よりも楽し
いので続けられます。

と参加されているみなさんから嬉しい
声を頂いています！

また今年の四月から、「ふまねっと運
動」を行っています。「楽しい！」「みん
なから応援もあって一体化できる」と
好評です。時には懐かしい曲を歌いな
がら行うのでみなさんの笑顔に繋がり
気持ちもさらに盛り上がりります。

見学体験、受付中です。

大樹ジョゴフィット教室
毎週火・木曜日
13:00~14:00
大樹森クリニック
☎01558-6-5811



植山院長から表彰状授与



ふまねっと

学習療法地域交流会

に参加してきました

五月二十二日(日)大樹町生涯学習セン
ターにて光寿会主催の「学習療法地域交流
会」に私たち森クリニックも参加させてい
た、クリニックの紹介と「骨密度測定」を行
いました。

骨密度測定は「〇〇歳」と「骨年齢」がわか
るので大変好評でした。

さて、森先生と植山先生の骨年齢対決は？
森先生「**四十六歳**！森先生「やったあ！」
続いて植山先生「**二十九歳**！！森先生「負けた！」
そこへ光寿会K本部長が登場。
骨年齢**十代**という脅威の測
定結果が出ました！勝者は

ダークホースK本部長！
測定スタッフも驚きでした
が、森先生は驚きと同時に肩
を落としていました。

若いときと比べて身長が縮
んだ、転倒後痛みが長引く方
は、ぜひ森クリニックで骨年
齢を測定してみませんか？



先日の母の日、感謝の気持ちを伝えら
れましたか？

私の母はよく散歩しているので、帽子
を贈りました。「ありがたう」を伝える
のは気恥ずかしくなりましたが、直接母
に渡す事ができ、喜んでくれた母の笑顔
を心に刻みました。
これから気温も上がり暑くなってきました
みなさんも熱中症・脱水症には十分
気をつけて夏のレジャーを楽しんで下さ
いね。