

はるかぜ便り

【電話】0537-23-2414 【fax】0537-24-3366

【URL】自然食はセイケン 検索 QRコード⇒

http://genki-seiken.jimdo.com

【営業時間】平日 am9:00~pm7:00、土曜&祝日 am9:00~pm6:00 《日曜定休》 駐車場有



貯金と貯筋



いつまでも若いと思っていても、体と心の隔たりはいかんともし難いものがあります。よく聞く体験談は、よく突っかかることだ。それも、何も無い平坦なところではつまずき、手も出ず、顔から落ちるようになるらしい。『筋肉量減少症サルコペニア』をご存知？加齢によって筋肉量が減少していくことで、歩行能力や、生活移動が困難になっていき、やがて転倒、骨折、寝たきり、認知症という最悪の末路を辿るのです。

このサルコペニアを予防する為には、単なる歩行運動程度では顕著な改善は望めません。意識を持って取り組む必要があります。

その良い例が、皆さんご存知、一世風靡したきんさんぎんさんです。名古屋の接骨院院長久野信彦先生の著書『老筋力』には、近所に住む双子の姉妹が105歳の時、リハビリで通ってきた、お互い負けず嫌いの性格から競って筋トレをした結果、筋肉にハリが出てきたばかりか、当時軽い認知症傾向にあったことも改善したという。久野院長は「足は第二の心臓」だから「足を鍛えれば全身の血流が促進され脳も活性化される」と結論づけた。そんな、きんさんぎんさんは明るくユーモアたっぷりの人柄のお陰でCM、テレビ番組に引っ張りだこでした。そこでレポーターがその稼いだお金を、何に使うか尋ねると「老後の為に貯金します」と答えたそう。その背景には、こんな『貯筋』の努力があったのです。

その数年後、北海道旅行にも行き、107歳の朝まで元気で、ピンピンコロリの人生を駆け抜けました。セイケン代表 溝口洋介

2021年 6月 予定表

1(火)	《配達》
2(水)	
3(木)	
4(金)	
5(土)	※土曜祝日は18時終了
6(日)	定休日
7(月)	☆生鮮品入荷日☆
8(火)	《配達》
9(水)	
10(木)	
11(金)	
12(土)	※土曜祝日は18時終了
13(日)	定休日
14(月)	☆生鮮品入荷日☆
15(火)	試食会① 《配達》
16(水)	試食会②
17(木)	
18(金)	
19(土)	※土曜祝日は18時終了
20(日)	定休日
21(月)	☆生鮮品入荷日☆
22(火)	《配達》
23(水)	
24(木)	
25(金)	☆セール 5,000円以上で10%引
26(土)	☆セール 5,000円以上で10%引
27(日)	定休日
28(月)	☆生鮮品入荷日☆
29(火)	《配達》
30(水)	

貯筋(ちよきん)しよう！
筋肉の衰えは寝たきりや認知症の初期段階です。電気の力で筋肉を鍛える事ができます。誰でも簡単に予防出来るのでお試し下さい。
☆EMS筋トレ☆



～ぜひご覧下さい～
セイケンのホームページ
お役たち情報やはるかぜ便りのバックナンバーもご覧頂けます
☆お買物はキャッシュレス決済
paypay 使えます！
(ポイント付き)
※セール時は使えません

PayPay
スマホひとつでかんたんにお支払いがPayPayで。
入会キャンペーン
あつまるふれんど
新会員募集中
☆入会無料☆
・お得な特典あります
・ポイントで商品券ゲット
・セールのご案内、その他
自然食品店セイケンは
お陰様で創業47年
健康関連商品全般を
取扱い、安心安全を
お届けしております。
皆さまのご家族、友人、
お知り合いの方に、ぜひ
セイケンをご紹介下さい
特典 今月ご入会の方
○極上自然だし(小袋)
○一押しお試しセット
差し上げます！
ご紹介者にもプレゼント
《期間》6月1日～6月末

☆ゆうあい
NEW
梅肉エキス
液体
100g 4,212円
粒タイプ
450粒 3,780円
☆ビーバンシヨア
クリーム
薬用UV美白エッセンシャルベース
52ml 13,200円
目撃し歩

4月23日(金)13時～
ベジチェック報告
今回2回目の「ベジチェック測定」
野菜の摂取量が分り大満足でした。
次回も9月24日
第3回目やります！
ぜひお越し下さい。



注文&お申込専用ダイヤル

0120-044-496

←通話は、なんと…む、む、無米斗なんですよ～！