

愛東新聞

第111号
H28, 5月

発行人 → 医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1
TEL → 055-922-8855
URL → <http://www.sunto-serkei.jp>

みなさん こんにちは

5月にはいり、昼間は暑いと感じる日が増えてきましたね!!

そろそろ紫外線対策を始めないと!!

さて今月は自己紹介第2弾。病院には絶対必要なあの職業の方です。さて誰でしょう。お願いします☆

自己紹介

看護師 渡邊

みなさん こんにちは。2月16日に入職しました、外来看護師の渡邊 美津恵です。私には3人の娘と5人の孫がいます。今は孫達の成長がとても楽しみです。

孫達の成長を見守るには健康で元気でいなければと思います。昨年の11月からフィットネスに通い始めました。

そこから私のダイエットプロジェクト開始!!

仕事が終わってヨガ、ピラティス、ズンバ、ボクササイズなど

平日はちょっと汗を 休日にはたっぷり汗をかいて、体を動かす毎日。なんと4ヶ月で8kgのダイエットに成功!! 体重計に乗るのが楽しみになりました。私のオススメは、ストレス発散ならば ズンバ、体脂肪を減らすならば ボクササイズ、体を柔軟にするならば ヨガがオススメです。



仲良しの
トレーナーと

これから毎日コツコツとこっそり通ってウエルネスビューティーを目指します。

入職して4ヶ月になります。まだまだ不慣れのため、皆様にご迷惑をお掛けしておりますが、皆さんの優しさに支えられ続けてこえました。ありがとうございます。これからも一生懸命がんばりますのでよろしくお願い致します。

ズンバとは
ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。

ボクササイズとは
ボクシングのメニューをとり入れたエクササイズ。シェイプアップに効果が
ありと女性に注目されています。



↑
ビリケンにそっくり!!

かわいい5人の孫です♡

