

NCCU きんき新聞

No.032

発行日：2008年3月28日
発行責任者：NCCU近畿支部長 久保 芳信
連絡先：〒530-0015 大阪府大阪市北区中崎西2-2-1
東梅田八千代ビル10階
06-6311-5123 FAX 06-6311-5124

程一彦「間違った食生活をしていませんか？」で講演！ ステップアップ研修会の開催！！

3月16日(日)大阪コロナホテルにて組合員約50名が集まりステップアップ研修会を開催しました。今回は料理の鉄人に出演され、現在もご活躍中の『程一彦様』をお迎えして「間違った食生活をしていませんか？」と云うテーマでご講演頂きました。

また、NCCUからの統一テーマとして(株)NKS能力開発センターの辻剛博様から「人生充実のコミュニケーション」をテーマにご講演を頂きました。参加者からは「大変良かった!!」と感想を受けました。



程さんの健康養生訓 十箇条

1. 朝まずコップ1杯の水を飲む
2. 薬膳は水血気のバランス
3. 腹八分目で朝食を (15分間以上の食事時間を)
4. 1日38種類以上の食品を食べる
5. 食品のバランスは肉類が1に対して野菜・果物・穀物は3~4倍
6. 全日本ひと口32回噛む会 歯ブラシを持って外出する会
7. 全日本瓶入り低温殺菌牛乳普及会
8. 全日本お台所に鏡1枚運動
9. お風呂の中で両手・両足をグー・キョキ・パー体操と体重測定
10. 寝て腹式呼吸と時計まわりにお腹を5分~10分なでる

(株)NKS能力開発センターの辻剛博様から「人生充実のコミュニケーション」をテーマでした。座学ではなく動きのある講義で楽しく講演を受けられました。



楽しそうな風景ですね。



【次回、イベントのご案内】

5月10日(土)AM10より東大阪アリーナで「スポーツフェスティバル2008」を開催します。景品もありますので奮って参加ください!!