

# 平成24年度君津市健康増進自主活動促進事業 「高齢者体力づくり支援士/君津市」養成講習修了証授与式開催



-10月19日(金)君津市生涯学習交流センターにて-



第11号

発行  
(公財)体力づくり指導協会  
事務局  
東京都江東区大島1-2-1  
平成24年10月20日

## 126名が修了証授与 「自主活動スタート」へ大きな1歩!

君津市が取り組む介護予防事業のひとつ「高齢者体力づくり支援士/君津市」養成講習において、十月十九日(金)、全十二回の養成講習を修了した六教室(清和市場、宮下、大山野、三直台谷、北子安、上)、計一二六名を対象に養成講習修了証授与式が開催された。会においては、全地区の活動風景のライド上映から始まり、鈴木市長から力強いメッセージが伝えられ、修了証が授与された。



修了証代表授与の  
渡邊桂子さん(上地区)

修了証の授与式終了後には、筑波大学教授田中喜代次氏による特別講演会「メデイカルフィットネスの発展と元気長寿」が開催され、これからの健康感のあり方についてのメッセージが伝えられた。

「高齢者体力づくり支援士/君津市」養成講習は、平成二十五年度にさらに七地区が事業を修了する予定。

### 続々開講!

君津市健康増進モデル事業

地域の自治会館や青年館を会場に、週に一度、運動教室が開催される「君津市健康増進モデル事業」。九月、十月は五地区(杉谷・笹・人見・大和田・常代)が新規開講となり、更に勢いを増している。

年度を重ねるごとに事業が拡大し、平成二十四年十月現在で、延べ五十五地区で運動教室が開講され、延べ五万人の市民が教室を受講した。今後も、新規開講予定の候補地区が数多くあり、君津市の「健康の輪」の広がりに期待が膨らむ。※教室開講の相談は、君津市介護予防健康増進室(三二・五六五一)にて受け付けている。



笹地区(9/27開講)



杉谷地区(9/13開講)

写真はいずれも開講初日の教室の様子。鈴木市長はじめ事業関係者が一同に集い、開講を祝福すると共に今後の運動継続に対する応援メッセージがあった。参加した地域の皆さんもそれに呼応するように、保健師による注意事項に真剣に耳を傾け、指導員との運動を楽しそうに実施していた。

### 健康増進モデル事業 教室スケジュール

藤林・蔵玉・川俣・南子安地区 11月5・12・19・26日(月曜日)  
大井戸・日渡根・中島東部・君津台・陽光台地区 11月6・13・20・27日(火曜日)

戸崎三・血引・早川原・尾車・中島武勇・人見・大和田地区 11月7・14・21・28日(水曜日)  
三田・向郷・豊英・末吉・旅名・西原・箕輪・寺沢・杉谷・常代地区 11月8・15・22・29日(木曜日)  
大戸見・久保・豊田・塚原・折木沢・岩出地区 11月9・16・30日(金曜日)

# 家族、仲間、地域で参加！

# きみつ健康増進大会

## めざせ！「健康長寿」



参加者全員による運動体験

「きみつ健康増進大会」は、健康づくり活動の楽しさ、大切さを地域全体で共有し、市民の健康長寿を目指す場として開催されます。今年で3回目の開催となる本大会は、年々参加者数が増加し、去年は約500人の市民が集結しました。性別・年代問わずどなたでも参加できます。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。



鈴木市長とエイエイオー！



自治会作成の壁新聞コンテスト

**11月18日(日)は市民体育館に集合！**

日時:平成24年11月18日(日)  
午後1時30分～午後3時  
場所:市民体育館(内箕輪体育館)  
対象:一般市民 ※入場料無料  
◇他市町村からの参加もお待ちしております！

### カメるって歯ッピー!



毎日しっかり歯のお手入れをしましょう!

11月8日は「いい歯」の日です。

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動を応援しています。自分の歯が20本以上あれば、◎ほとんどの食べ物はおいしく食べられます。◎噛むことも飲み込むことも楽しくできます。◎噛みしめる力で、元気に運動できます。◎心と体の健康を保ち、人生を豊かにします。

●定期的に歯科検診を受けよう。●歯周病に注意しよう。●歯石除去や歯面清掃を心がけよう。

公益財団法人体力づくり指導協会 <http://www.tairyoku.or.jp/>  
高齢者体力づくり支援士 <http://www.sien.gr.jp/>

<http://www.tairyoku.or.jp/poster/index.html>

### 〈健康注意報〉

もうすぐ寒い冬

- ◆実践していますか?  
帰った後の手洗い・うがい
- ◆温度差注意  
入浴前、浴室温度を上げておく
- ◆外出時  
しっかり着込んで元気に動く
- ◆固まる肩・腰  
小まめに動いてコリ予防



### チンゲン菜と春雨のピリ辛あんかけスープ **栄養**

エネルギー159cal、炭水化物22.4g  
たんぱく質8.7g、脂質3.4g  
食物繊維2.3g

【材料】※2人前  
チンゲン菜 100g・春雨 40g  
鶏団子(鶏ひき肉75g・長ネギ15g・しいたけ1個・にんじん20g・しょうが1/2かけ・片栗粉大さじ1/2・酒大さじ1/2・しょうゆ小さじ1/2・塩コショウ)  
スープ(豆板醤小さじ2・だし汁400ml・塩コショウ・すりごま小さじ2・水溶き片栗粉小さじ2:倍量水溶き)

#### 【作り方】

- ①しいたけ、にんじん、長ネギはみじん切りにする。しょうがはすりおろし、鶏団子の材料を全て混ぜて種を作る。
- ②チンゲン菜は一口大に切る。春雨は戻して適当な長さに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、火をかける。沸騰したら鶏団子の種をスプーンで丸めて鍋に入れる。
- ④煮立ったら、チンゲン菜、春雨、すりごま、豆板醤を加え塩コショウで味を調べてさらに煮る。
- ⑤水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけて完成。

(管理栄養士 竹島佳代)

※本誌に掲載する広告掲載希望者を随時受け付けています。掲載要件等詳しくは右記までお問合せください。本誌は年4回発行いたします。

公益財団法人体力づくり指導協会  
君津メディカルスポーツセンター  
TEL 0439-88-0611