



平成 20 年 10 月 29 日 - 30 日 第 3 回 全国健康づくり見聞巡遊 松本城

2009 謹賀新年

健志通信

発行
財団法人 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 21 年 1 月 1 日

第 7 号



村山体力づくりスイミングスクール
十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
ヘルスパひなせ
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ヶ浦健康づくり支援センター

皆様新年明けましておめでとございます。皆様は素晴らしい一年になるよう祈念し、新たな年を迎えられたことと存じます。日本は今大変厳しい環境の中に身を置いています。経済・財政危機や様々な暗い事件など多くの課題を迎えています。私ども、財団法人 体力づくり指導協会は、そのような厳しい社会の実状を真摯に受け止め、総ての国民が豊かな生活を送るために必要な「健康づくり」を積極的に支援できるような活動に取り組んでまいります。



「健康であること」は、単に病気をしないということではなく、生涯を通じて豊かな心を持ち続けること、そして仲間が不可欠と考えます。私たちの活動が、夢中で取り組める趣味の発見や継続、そして仲間づくりのための一助となることを切に願い、職員一同頑張っております。

財団法人 体力づくり指導協会では、平成二十年に当会が実施する水泳教室の運営システム改正をおこないました。子どもたちが健全に育ち、そして自立できるように従来より水泳技術一辺倒の運営ではなく、体力や社会性をも重視するシステムとしました。

元気な挨拶や返事、友だちを思いやる心など、自立するために必要な基本的な要素を育むことこそ、将来の明るい未来の構築につながるものと信じ活動が続けてまいりたいと考えております。

そして、子どもたちが健全に成長し自立するためには、地域や学校、そして家族の支えが不可欠と考えます。新年は伝統的な行事が多々あり、地域や家族で過ごす大きなチャンスでもあります。

地域の方や家族で顔を合わせる時間が減ってきている昨今、今一度、地域のあり方、そして家族のあり方を見直し、総ての国民が豊かな心で過ごせる環境が構築できるようお願いしております。

平成二十一年は皆様にとつて、幸せな年でありますことを祈念申し上げますとともに、設立四十年目を迎えます財団法人 体力づくり指導協会をご支援賜りますようお願い申し上げます。

平成二十一年 元旦
理事長 佐藤 裕彦



就寝の規則化とリラクゼーション

ぐっすり寝るから健康

不眠対策でストレスを吹き飛ばせ!

就寝時間(夜間)を一定にし、日中は過度な運動をしない、良い食生活を送る、寝る前のリラクゼーションを心がける。就寝前の入浴や音楽鑑賞、アロマテラピーなどを楽しむことは、日頃の蓄積したストレスの解消にも効果的。また、この方が寝やすくなります。不眠対策をしっかりと、健康の基となる睡眠をしっかりととりましょう。

財団法人 体力づくり指導協会 | 高齢者体力づくり支援士
http://www.tairyoku.or.jp/ | http://www.slen.or.jp/

http://www.tairyoku.or.jp/poster/inaex.ntm

心がけよう！冬季の節電活動！

空調は... 暖房時の室温は 20
不要時は電源 OFF

照明は... 不必要箇所はこまめに消灯
電気器具購入は省エネ型を

その他... 冷蔵庫は詰めすぎ注意
冷たすぎ注意
エレベーター
使わず階段を！
不要なコンセントは
抜きましょう！

家庭も職場も
みんなでエコロジー

豚肉と白菜の煮

旬のヘルシーメニュー

材 料・・・2人分 (1人 190cal)

豚薄切り肉 120g・白菜 1/4 個
ねぎ 1/2 本・油揚げ 1 枚
しょうが 2 かけ・ごま油大さじ 1/2
調味料 (しょうゆ大さじ 1・みりん大さじ 1
酒大さじ 1・塩小さじ 2/3・だし汁カップ 1)

【下ごしらえ】
白菜は、食べやすい大きさにざっくりと切る
ねぎは、斜め切りにする
油揚げは、横半分に切り、太目の千切りにする
しょうがは、千切りにする

【作り方】
フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める
色が変わってきたところで白菜を加えて
軽く炒める
油が行き渡ったところで、ねぎ・油揚げ・
しょうがを加え、さらに調味料 を加えて
フタをして中火で煮込む
全体がしんなりして、味がしみていたら
出来上がり

ビタミンCをたくさん含む白菜は、風邪予防や
免疫力のアップに効果的です。ねぎ・しょうが
は体を温める効果があり、寒い季節におススメ！
煮汁の色が濃くなりすぎないようにしょうゆは
控えめに！(管理栄養士 主任研究員 瀧 陽子)

栄 養