

生活のなかに「お・も・て・な・し」の心を

健志通信

発行
(公財)体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島1-2-1
平成 26 年 1 月 1 日

第24号



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

平成二十六年は皆様にとって

幸多き年でありますことを

ご祈念申し上げます

新しい年がやってまいりました。皆さまにおかれましてはどのような気持ちで新年をお迎えになられたことでしょうか。

今年の干支は「午(馬)」。十二支占いでは、午年は陽気な性格であるといわれ、口達者で交流が上手な人が多いとされているようですが午年生まれの方にはさて、思い当たる節はありますか。

昨年は、日本にとってビックニュースがありました。2020年に五十六年振りのオリンピック・パラリンピックが日本(東京)で開催されることになりました。IOC総会で滝川クリステルさんが、発した言葉「お・も・て・な・し」は日本人のみばかりか、世界の人々に鮮烈な印象を与えました。日本人の生活文化が世界に発信された瞬間でもありました。

今、日本の社会と日本人が本来持ちあわせていたお隣さんづきあい、薄らぎ始めてこようとしています。今年の正月は皆さんにとって親戚一同、そしてお友達と「おもてなし」の心と気持ちで素敵なひと時を送ったことでしょうか。

平成二十六年は国民にとって晴れやかで、そして荒んだ世情が馬のひと泣き「ヒヒーン」でどこかに飛び去ってくれることを祈念すると共に、国民の皆さま方におかれましては、今年一年ご健勝でお過ごしいただきますようご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成二十六年一月

公益財団法人体力づくり指導協会

理事長 小室 博行

自らの健康像を

健康標語で

形にあらわす

平成二十五年九月に厚生労働省が推進する「健康増進普及月間」に合わせ、法人が運営する施設の近隣住民を中心に全国から健康をテーマにした標語を募集しました。

この事業は、自身が思い描く健康像を、「標語」として表現することにより、健康に対する意識を高めようと平成二十三年度から取り組んでいます。平成二十五年度は四三八件もの応募があり、国民の健康への意識の高さを確認できるものになりました。応募者は六歳から八五歳までの幅広い年齢層におよび、昨年の世相を象徴する作品が多く見受けられました。例えば、「うんどうで健康寿命 七年のばす」は七二歳の作品。日本中が沸いた二〇二〇年東京オリンピック・パラリンピック開催決定を受け、七年後を一つの目標としていつまでも健康でいたいという願いを見ることが出来ます。世界の祭典という大舞台の開催を自分の目と肌で感じたいと考えた方も多いためではないでしょうか。



今回は、表彰作品の中から優秀賞と理事長特別賞の二点を紹介いたします。優秀賞は、「運動の達成感と活き活きとした感動」という健康感を表現された作品で多くの方の心を打ち、優秀作品に選ばれました。理事長特別賞は、昨今の異常気象と万事をかけた、いずれも日頃の備えに対する重要性を訴える作品といえるでしょう。こうした言葉の一つひとつが国民一人ひとりの心の栄養となることを祈念いたします。

◆優秀賞◆

古希近く 泳げた喜び 子に自慢 (千葉県袖ヶ浦市 齊藤様)

◆理事長特別賞◆

異常気象 イザ!に備えて 健康づくり (新潟県十日町市 阿部様)

自宅でできる簡単エクササイズ

タッチ・to・トウズ! ~しなやかなカラダづくり~

年末年始の多忙と寒さによって運動不足になっていませんか?寒い冬は室内に閉じこもりがちになりやすいため、こまめにカラダを動かすことが重要です。今回は室内でできる運動不足解消のためのエクササイズをご紹介します。運動不足を解消して新しい1年のスタートをきりましょう!!



- ①脚を大きめに開き、両手を肩の高さに伸ばす
- ②息を吐きながら、右手で左のつま先をタッチする
- ③息を吸いながらゆっくりとカラダを起す
- ④左右交互に10回程度おこないます

~ポイント!~

- ◆勢いや反動を使わずに、ゆっくりと左右交互に動作しましょう
- ◆1回の動作ごとに元の位置(スタートポジション)にしっかり戻りましょう



エネルギー100cal
炭水化物 7.6g たんぱく質 9.6g
食物繊維 3.2g 脂質 3.9g 1人前

- 【材料】※2人前
- ・小松菜 1/2束
 - ・じゃこ 大きじ1
 - ・ポン酢 大きじ1
 - ・みかん果汁 大きじ2
 - ・すりごま 大きじ1

- 【作り方】
- ①小松菜は茹でて長さ3cm程度に切る
 - ②①にじゃこを加え、みかん果汁とポン酢、すりごまをいれて和える

冬が旬の小松菜は、カルシウム含有量がほうれん草の5倍!ビタミンCを豊富に含んだみかん果汁と一緒にポン酢でさっぱりいただきます!

みかんを絞り器で絞る際に果肉が入ってもおいしいですよ。
(栄養士 松ヶ崎結)

旬のヘルシーメニュー

小松菜とじゃこのみかんポン酢和え

栄養

