

「健康は富に勝る」 続けよう健康づくり



第 31 号

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 29 年 11 月 1 日



修了式の様子 (植畑地区)

平成二十九年度上期に自主活動に移行したのは中野東部・大坂・貞元・白駒・植畑の五地区です。いずれの地区も修了式において「これからもみんな運動を続けよう」「君津市の取り組みに感謝する。これからの自主活動で恩返ししたい」といった言葉があり、これから

「健康は富に勝る」という言葉が意味するよういくら富を築いてもそれを活かす健康な身体がなくては富の使い道すらありません。「健康な身体であり続けること」は人間にとって生涯における生きがいになるのかもしれない。君津市は市民の健康増進を目的に、地域の自治会館や青年館に運動指導員を毎週派遣しています。開講から三年が経過すると、受講者主体の自主活動に移行します。平成二十九年度上期では五地区が自主活動に移行しました。



植畑地区の皆さま



の自主活動の取り組みに大きな期待が寄せられます。健康は一朝一夕に築きあげられるものではありません。日々の意識・行動の積み重ねが健康に近づくための正しい道筋と言えるでしょう。生活の乱れが要因となって発症する生活習慣病はまさにこのことを象徴する疾患ではないでしょうか。また、健康づくりは人任せにできないことが難しさの一つと言えます。しかし、人任せにはできないことは確かですが、仲間と「共に」取り組むことができます。君津市民が取り組む運動教室にける自主活動は健康づくりの理想像と言えるのではないのでしょうか。いずれの地区の受講者もお互いに声を掛け合い、励まし合いながら運動教室を継続しています。百七十ある君津市内自治会において自主活動をおこなう地区は七〇地区を超えました。



貞元地区の皆さま

～市民の声・受講者の声～

運動教室自主活動に向けて「みんなと一緒に」

平成 29 年度上期に修了式を迎えた中野東部・大坂・貞元・白駒・植畑地区では受講者主体の自主活動が始まっています。自主活動に移行する前は「指導員不在で運動することなど想像できない」「自分達で号令をかけて運動することなどできるのか」という声が多く聞かれましたが、修了式を迎える時期になると「号令をかけることに慣れてきた」「みんなであれば何とかできる」という声があがってきました。これも3年間ともに教室に通い続けた仲間達とのチームワークがなせる技ではないでしょうか。



修了式の様子 (白駒地区)

健康増進モデル事業 教室スケジュール

南子安・久留里大谷・西原二地区 11月6・13・20・27日(月曜日)
白駒・八幡・六手・泉・戸崎一・東日笠・久留里安住地区 11月7・14・21・28日(火曜日)

大野台・賀恵淵・杵師・大鷲地区 11月8・15・22・29日(水曜日)
豊英・旅名・名殿・植畑・中島西部・内箕輪・東栗倉・郡地区 11月9・16・30日(木曜日)
久保・豊田・塚原・下湯江地区 11月10・17・24日(金曜日)

ともに支え合い、健康でいきいきとした生活を！

第8回 きみつ健康増進大会

平成29年11月12日(日)開催

◇今年度で8回目となる「きみつ健康増進大会」は、健康づくりに取り組む市民が一同に集結し、各地区の運動教室活動の紹介や健康づくりのための運動講習会が開催される大規模なイベントです。今年度は「大腸がん」をテーマとした医療講演会が開催されます。がんの部位別死亡率では女性1位、男性3位と高い数値を示しており、市民の皆さまにとっても身近で関心のあるテーマではないでしょうか。

— 昨年度の様子 —



運動講習会 (バランストレーニング)



運動教室実演 (宮下地区)



展示/活動紹介壁新聞

— 本年度のお題目 —

- 医療講演会/ 講演テーマ「大腸がんを予防しよう」(約60分間)
講師：千葉県民医療財団
- 運動教室実演/運動教室開催地区(2地区)
みなさんも一緒に動きましょう！
- 団体演舞/「キッズたいそう教室」体操演舞
子どもたちから「元気」が届きます
- 展示/君津市健康増進モデル地区教室からの活動紹介(壁新聞)
※内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください

みんなで“健康意欲”を高めましょう！



日時:平成29年11月12日(日)
午後1時30分～午後3時50分
場所:市民体育館(内箕輪1-1-1)
対象:一般市民 ※入場料無料
※スケジュールが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

11月12日(日)は市民体育館に集合!

インフルエンザ 予防動物園によろこそ!



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

健康注意報

冬はすぐそこ...

- ◆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



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

1人前

- 【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
すりごま小さじ 2・塩コショウ少々
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、しょうがはすりおろす。鶏団子の材料を全て混ぜて種をつくる
- ②チンゲン菜は一口大、春雨は水で戻して適当な長さに切る
- ③鍋にだし汁を入れ、火にかける。沸騰したら①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