

2020 子 君津から広げる 健康文化



第 39 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
2020年2月10日



「めざせ！健康長寿」をテーマに市民約300名が参集
チェアエクササイズで脳トレを楽しむ参加者

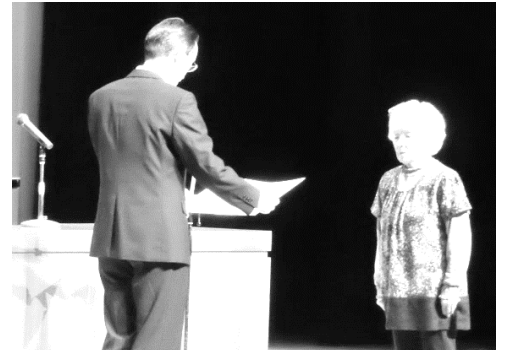
第十回きみっ健康増進大会
去る二〇二〇年一月二十二日に「第十回きみっ健康増進大会」が君津市民文化ホールで開催され、石井宏子市長をはじめ、約三百人の市民が参集しました。この大会は、各地区で実施している健康増進運動教室参加者相互の交流と、高齢者の自主的な健康づくり活動の発展を目的に、二〇一〇年から、君津市が主催となって開催しています。

十回目となる本大会では、健康増進モデル事業等に積極的に参加した方を対象に、皆勤賞の表彰式がおこなわれました。活動発表のコーナーでは、中野地区の皆さんによる、日頃の活動内容の発表があり、タオル運動や音楽に合わせて踊り、会場の皆さんと一体となって雰囲気盛り上げていました。また、うつ専門カウンセラー・精神保健福祉士 澤登和夫先生に

健康長寿実現に向け



元気いっぱい活動発表（中野地区）
指導員の掛け声に合わせてタオル運動



皆勤賞の表彰式
代表受領 秋永 政子さん（西坂田地区）

地域一体の健康づくり

よる健康講演会では「こころの元気は身体の元氣く明るい暮らしは、地域の絆から」をテーマに、先生の実体験を通して、悩んでいる人の気持ちや、周りの人の支えの大切さを語られました。

二〇一一年九月に「健康都市宣言」が発表され九年が経過した今、確実に健康文化が君津市全域に浸透しています。二〇二〇年現在、開講している「君津市健康モデル事業」は一〇五会場になりました。三年間の指導員派遣終了後、受講者のみで教室を自主運営する会場は九十を超えました。

様々な会場の教室参加者が一同に介することができるよう「きみっ健康増進大会」は、参加者にとって他の会場との意見交換や活動の様子を伺い知る機会となり、お互いに刺激しあえる貴重な場となっています。健康長寿の第一歩は健康意識を高めることに他なりません。君津市民全員で君津市から健康文化を広げましょう。



モデル事業教室・集合写真
華やかに冊子にまとめられた

健康増進モデル事業
教室スケジュール

浦田・東日笠地区
大岩・黄和田畑・安住地区

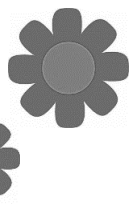
2月4・18・25日(火曜日)
(11は休講)

上新田・宿原地区
怒田沢・正木地区

2月5・12・19・26日(水曜日)
2月6・13・20・27日(木曜日)



きみつ健康増進大会に向けて! 中野地区による活動発表



一致団結!!
発表練習に密着



中野地区の皆さん

今回「きみつ健康増進大会」において、各運動教室を代表し、中野地区の皆さんが活動発表されました。発表は『お富さん』英語バージョンの『証城寺の狸囃子』を素敵な踊りとともに披露。「発表依頼を受けたときには正直、戸惑いました」と代表の山口さん。しかし「ステージに立つからには!」と、全員で一致団結し、毎週木曜の教室日に二時間みっちり練習を積み、何度も動きやフォーメーションを確認しました。休憩時間には皆さんお得意のおしゃべりタイム。「運動もいいけどやっぱりこれがないとね」と和気あいあいの雰囲気でも継続するコツを教えてくださいました。当日に残念ながら参加できない方もいましたが、練習では一緒に参加をしている姿に中野地区の団結力を感じました。(取材・春日)

自宅でできる 簡単エクササイズ

血流促進で寒さ撃退!!

◆歩く時は必ず「ふくらはぎ」を使います。散歩の途中で脚がつるこの無いよう、しっかりとストレッチしましょう。



○つま先が左右にずれないように

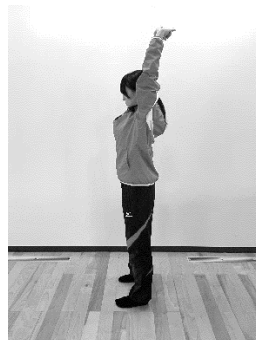


○腰を丸めないように

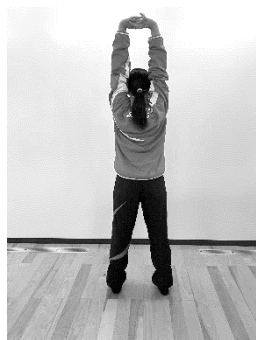
★エクササイズⅠ
「ふくらはぎのストレッチ」
①壁につま先をあてる
②腰を前方(壁の方)に押し出す

年が明けてから一ヶ月が経ちました。今年は暖冬といわれていますが、やはり寒さでカラダが動かしにくく感じる方も多そうです。そんな寒さに負けず積極的にカラダを動かしてみよう。天気の良い日は散歩に出かけてみてはいかがでしょうか?
今回、紹介する運動は「外出」する前の準備体操に最適です。家の中や屋外で簡単にできますので、ぜひ実践してみてください。

◆姿勢づくりは、カラダづくりの基本です。全身を気持ちよく伸ばしながら、真っ直ぐな姿勢を意識しましょう。かかとで床を押すようにすると、姿勢を意識しやすくなります。



○肩甲骨を引き上げるように



○アゴをやや引き気味に

★エクササイズⅡ
「姿勢を意識した背伸び」
①指を組み、全身を伸ばす
②カラダを反ったり、丸めたりしないよう「直線」を意識する

**高血圧の原因を
ダイクアウト!**

高血圧の原因は、塩分・脂質・糖質の摂り過ぎ、運動不足、ストレス、加齢などです。健康的な生活を送るためには、バランスの取れた食事と適度な運動が大切です。

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

●●●<健康注意報>●●●

1年を健康に過ごすために

健康は
運動・栄養・休養
の三本柱から

- ◇週に1度の運動週間を
- ◇時間をかけてゆっくり食事
- ◇外に出かけてリフレッシュ

心も身体も健康に!

※本誌に掲載する広告掲載希望者を随時受付けています。
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

【材料】2人分
鶏むね肉(皮なし)・・・150g 酒・・・大さじ1
大根・・・1/3本 大根の葉・・・少々 卵・・・1個
ご飯・・・350g しめじ・・・100g
長ねぎ・・・1/4本 ●水・・・600cc
●鶏ガラスープの素・・・小さじ2
☆オイスターソース・・・大さじ1
☆みりん・・・大さじ1 ☆醤油・・・大さじ1/2
☆すりおろし生姜・・・大さじ1 ☆こしょう・・・少々

- ① 大根は皮を剥いて1cmの角切りにする。葉は粗みじん切りにして塩少々(分量外)で揉んで水気をしぼる
- ② しめじの石突を取り、ほぐしておく
- ③ 長ねぎを斜め薄切りにする
- ④ 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにして、酒をもみこんでおく
- ⑤ ご飯を流水で洗いぬめりを取り、ざるに上げる
- ⑥ 鍋に●と大根を入れて、大根に透明感が出てくるまで弱火で煮る
- ⑦ ②と④を加え、☆で味を整えたら鶏むね肉の色が変わるまで煮る
- ⑧ ⑤と溶いた卵を入れて一煮立ちさせ器に盛り、上から③と大根の葉をのせたら出来上がり!

(1人分) エネルギー: 462kcal たんぱく質: 28.2g
食物繊維: 2.1g

カラダを温める食べ物である大根や長ねぎ・生姜などを使い、寒い季節に丁度よいレシピです。
(管理栄養士: 吉井 香瑠)

栄養

**大根ときこの
鶏だし生姜雑炊**