謹賀新年

一年の計は元旦にあり
続けよう健康づくり　広げよう健康文化

きみつ健やか悠々新聞

第12号

発行
（公財）体力つくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島1-2-1
平成25年1月1日

第3回　きみつ健康増進大会

去る平成二十四年十一月十八日に、「第3回きみつ健康増進大会」が市民体育館で開催され、鈴木市長はじめ約六百人の市民が参集しました。この大会は、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、平成二十二年から開催され、年々規模が拡大しています。

鈴木市長の音頭のもと、参加者全員でエイエイオー

テーマは「健康長寿」

大会では「運動を通じた健康長寿」をテーマに、自主活動地区の活動発表、キッズたいそう演舞、活動紹介壁新聞、参加者全員による運動体験などさまざまな催し物が展開されました。また、君津市主催の健康増進体操教室に積極的に参加している市民を対象に、皆勤賞・精勤賞などの表彰式もおこなわれました。

参加者全員での運動体験（チェアエクササイズ）

君津市は平成十八年から介護予防事業の一環として『君津市健康増進モデル事業』を地域の自治会館等で開催しています。健康増進大会の参加者の多くも、この事業に参加している方です。運動教室は毎週開催され、平成二十四年十二月末までに、延べ六万人もの市民が参加しました。また、君津市が取り組む介護予防事業全体の参加者数は、延べ十五万人を超えています。平成二十五年は、君津市、そして君津市民が取り組むこの事業の勢いが、全国に波及していくことを期待します。

自主活動地区活動発表「北子安地区」

北子安地区は平成二十四年十月から、参加者主体で運動教室を実践しています。ステージに集結した皆さまからは、「今後の運動への意気込み」や「地元でのボランティア活動」の報告がありました。運動教室以外でも、地域のために団結し行動する北子安メンバーに、会場からは惜しみない拍手が送られていました。今後もその活躍が期待されています。

教室参加者全員で作成「活動紹介壁新聞」

体育館の壁面には、運動教室に参加する各自治会が作成した三十八もの「活動紹介壁新聞」が展示されました。優劣つけ難い個性あふれる作品が並ぶなか、金賞の栄誉を手に入れたのは中野自治会でした。銀賞は北子安自治会、銅賞は中富あけぼの会が受賞しました。（写真は、金賞の新聞と中野自治会の皆さん）

健康増進モデル事業 教室スケジュール

地区	日程
藤林・蔵玉・川俣・南子安地区	1月7・21・28日（月曜日）
大井戸・日渡根・中島東部・君津台・陽光台地区	1月8・15・22・29日（火曜日）
戸崎三・皿引・草川原・尾車・中島武勇・人見・大和田・柳城地区	1月9・16・23・30日（水曜日）
三田・向郷・豊英・末吉・旅名・西原・箕輪・寺沢・杉谷・常代・笹・長石地区	1月10・17・24・31日（木曜日）
大戸見・久保・豊田・塚原・折木沢・岩出・神門地区	1月11・18・25日（金曜日）

健康標語入賞作品発表

毎年九月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。公益財団法人体力つくり指導協会では、地域住民の皆様に、より健康への意識を高めていただきたいとの願いから、当法人が運営する事業所のある新潟県十日町市、富山県滑川市、長野県塩尻市、東京都江東区、千葉県君津市、千葉県袖ケ浦市、岡山県備前市において健康をテーマにした標語を募集しました。その結果、君津市からは二一五の作品が寄せられました。ご賛同・ご応募いただきました方々には、心より感謝申し上げます。

優秀賞

◇体操で　楽しく集う　地域の輪　　君津市日渡根　溝口由利子様

入賞作品

◇健康は　心と身体の　金メダル　　君津市中島　近藤　寛様

◇健康は　自分自身の　宝なり　　君津市西坂田　岡崎和代様

◇「ありがとう」　素直な気持ちで言えた時　心の健康　二重丸　　君津市中島　永野イツヨ様

◇寿命が延びてる世の中　自分の身は　自分で守る　健康的なストレッチ　　君津市末吉　鈴木一美様

理事長特別賞

◇老体も　着ればその気に　運動着　　君津市杉谷　鈴木貞子様

受賞者インタビュー

優秀賞を受賞された君津市日渡根在住の溝口さん。受賞の感想を伺うと「毎週、楽しく運動教室に通っています。指導員の雰囲気も朗らかで、運動中も笑顔が絶えません。標語はそんな教室のことを、ただ素直に謳っただけです。こんな賞をいただけて本当に嬉しいです。今後も頑張って教室を続けます。」とのこと。標語と溝口さんの笑顔から、教室の楽しい雰囲気が伝わってきます。

日渡根在住：溝口由利子さん

応募された標語二一五作品の中には、「健康と家族」「健康と地域」を謳った作品が多数あり、昨年度の流行語となった『絆』を思い起こさせる印象でした。運動教室に通うようになり、地域との繋がりや家族との話題が増えたと言われる方も多く、運動教室が地域・家族の交流を深める「潤滑油」のような存在にもなっているようです。

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

○○○ 健康注意報 ○○○

新年の幕開け！続けよう健康づくり！

健康は

『運動・栄養・休養』の

３本の柱から

◆週に一度の運動習慣を

◆時間をかけてゆっくり食事

◆外に出かけてリフレッシュ

栄養　小松菜とひじきのわさびチーズ和え

［材料］　２人分

小松菜…80g、ひじき…4g

人参…6g、練りわさび…少々

しょうゆ…小さじ４

カッテージチーズ…60g

［作り方］

①ひじきは水で戻し、下茹でする

②小松菜は、2～3cm の長さに切り、人参は千切りにしてさっと茹でる

③しょうゆにわさびを溶き、わさびしょうゆをつくる

④チーズ、①、②、③を和えればできあがり！

（１人分）ｴﾈﾙｷﾞｰ：54kcal　たんぱく質：5.3g

炭水化物：4.7G 脂質：1.8g　食物繊維：1.8g

ひじきや切り干し大根、干し椎茸などの乾物には“食物繊維”が豊富に含まれています。また、ほうれん草の5倍の“カルシウム”を含む小松菜と一緒に食べることで栄養満点！日本人に不足しがちな栄養素を上手に摂取しましょう！

（栄養士：松ケ崎 結）

※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。

公益財団法人体力つくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター
TEL０４３９－８８－０６１１