

市・自治会・市民が三位一体に 始めよう! 続けよう! 「健康・体力づくり」



第19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26年11月1日

君津市が取り組む健康増進事業は、市・自治会・市民が三位一体となり、健康づくりのための運動教室として「健康づくりの輪」を拡大しています

君津市では、健康増進事業の一つとして各地域の青年館や自治会館へ運動指導員を派遣し、高齢者を対象とした健康づくりのための運動教室「君津市健康増進モデル事業」を週一回開催しています。平成十八年からスタートした本事業は、これまでに七十地区をこえる自治会で開講し、二十六年度は新たに五会場(中野東部・大坂・貞元・植畑・白駒)が教室開講の産声をあげました。

また、運動教室は開講から三年目を迎えると自主活動促進事業へ移行し、教室



貞元地区 (運動風景)



白駒地区 (開講式の様子)

の「自主活動」準備期間として月一回、自主活動促進事業講習を計十二回開催します。今年七月には、皿引・戸崎三・大井戸・蔵玉の四会場が講習を修了し、自主活動に向けて閉講式をおこないました。



中島東部武勇地区 (開講式)

そして、十月には中島東部武勇・笹・人見・大和田・杉谷・常代の六会場で自主活動促進事業講習がスタートし、受講者からは「健康づくりは自らの意志でおこなうもの。これを機に家庭でも運動してみる」「自主活動をしている他の会場は、どのように活動しているのか」などの声が寄せられ、受講者の健康意識の高さが垣間見られました。

君津市が推進する健康増進事業は、運動教室の開講を市政が自治会に働きかけることもあれば、自治会から立候補して開講に結び付くこともあります。実際に教室へ参加し健康・体力づくりに励むのは市民や地域住民の方々です。教室を欠席すれば、仲間同士で気を配り、声を掛け合う姿が多々見受けられます。また、開講式には鈴木洋邦市長が応援に駆けつけ、市民と一緒に運動に取り組む、激励の言葉をかけています。

こうした「市・自治会・市民」の三位一体となった健康増進事業は、平成二十六年年度終了時には参加者数が延べ九万人を超える勢いです。「健康都市宣言」から三年が経過し、健康づくりの「輪」は更なる広がりを見せています。

自主活動に向けて 力強いメッセージ!



草川原地区の皆さま (閉講式)



自主活動に向けて号令の練習

「あつという間の三年間。一回だけ教室をお休みしたのが唯一の心残りです」と語ってくれたのは、開講から三年が経過し、十月に自主活動に移行した草川原地区の野村美代子さんです。教室に参加することを心から楽しみにしており、いつも笑顔を絶やさず、会場全体の雰囲気優しくしてくれています。「孫や曾孫においしい野菜を食べさせたくて、畑仕事に励んでいます。八十歳をこえても元気なカラダでいられるのも、週に一回の運動教室のおかげ。これからも休まず教室に参加します」と自主活動に向けての力強いメッセージをいただきました。



君津市健康増進モデル事業
草川原地区 参加者
野村 美代子 さん

君津のお達人



健康増進モデル事業 教室スケジュール

川俣・南子安地区 11月10・17日(月曜日)
日原・中島東部・台・早・三通・三通・大坂・東部中野・白駒地区 11月4・11・18・25日(火曜日)

山滝野・尾車・中島武勇・人見・大和田・柳城・貞元地区 11月5・12・19・26日(水曜日)
坂畑・向郷・豊英・旅名・杉谷・常代・巻・長石・広岡上部・小山野・東西猪原・浜子・名殿・船岡地区 11月6・13・20・27日(木曜日)
久保・豊田・塚原・折木沢・神門・鎌滝・上根本・広岡下部地区 11月7・14・21・28日(金曜日)

家族と地域、みんなで健康長寿を応援！

第5回 きみつ健康増進大会

平成26年11月30日(日)開催



「きみつ健康増進大会」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開催されます。今年で5回目の開催となる本大会は、年々参加者数が増加し、昨年は約600人の市民が集結しました。性別や年代を問わずどなたでも参加できますので、皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

— 昨年度の様子 —



展示/活動紹介壁新聞



参加者全員による運動体験



かずさマジックから応援メッセージ

— 本年度のお題目 —

- 特別講演会/西城真人氏「ぜんぜん頑張らないうんどう教室」著者
- 応援メッセージ/新日鐵住金かずさマジック
- 展示/健康増進事業を实践する自主活動促進事業と君津市健康増進モデル地区教室からの活動報告(壁新聞)
- 「キッズたいそう教室」演舞/子どもたちから「元気」が届きます
- みんなで運動しよう! / 「ラジオ体操のワンポイントレッスン」

※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

11月30日(日)は市民体育館に集合!

みんなで“健康意欲”を高めましょう!



日 時:平成26年11月30日(日)
13時15分~15時30分
場 所:市民体育館(内箕輪体育館)
対 象:一般市民 ※入場料無料
◇他市町村からの参加もお待ちしております!



<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



★旬のヘルシーメニュー

チンゲン菜と春雨のピリ辛あんかけスープ

栄養

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・塩コショウ小さじ2・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、火をかける。沸騰したら鶏団子の種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