



# 謹賀新年

## 健康長寿の実現へ



第20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27年1月10日

### 第五回 きみつ健康増進大会

去る平成二十六年十一月三〇日に「第五回きみつ健康増進大会」が市民体育館で開催され、鈴木洋邦市長はじめ約五百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君津市健康増進モデル事業等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、平成二十二年から君津市が主催となって開催しています。



— 第五回きみつ健康増進大会 平成26年11月30日開催 —  
「健康長寿」をテーマに市民500名が参集

五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・精勤賞などの表彰式が開催されました。また、会場の壁には色とりどりの「活動紹介壁新聞」が貼られ、地区ごとに教室の取り組みを紹介するとともに会場の雰囲気や華やかにしていました。そして、弊会の主任研究員 西城真人氏による特別講演会では「ともに目指そう！健康長寿」をテーマに、毎日できる簡単

### 健康長寿実現に向け



教室参加者作成の「活動紹介壁新聞」



精勤賞・皆勤賞の表彰式

### 大会が交流の場に

な運動が紹介され、参加者の健康意欲を掻き立てる内容になりました。

平成二十三年九月に「健康都市宣言」が発表され三年が経過した今、確実に健康文化が君津市全域に浸透してきています。君津市健康増進事業として平成二十六年は中野東前・大坂・貞元・白駒・植畑・中島西部の六会場が新たに開講しました。また、君津市健康増進モデル事業の三年間を終了し、受講者のみで教室を自主運営する会場は四十を超えました。

様々な会場の教室参加者が一同に介することができ「きみつ健康増進大会」は、年に一度開催されています。参加者にとって、他の会場との意見交換や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になっています。平成二十七年十一月に第六回目となる大会が開催予定であり、市民が一体となり健康都市を推進していくことでしょう。



中島南部地区の皆さんによる「活動発表」

### 健康増進モデル事業 教室スケジュール

川俣・南子安地区

1月5・19・26日(月曜日)

山滝野・尾車・中島武勇・人見・大和田・柳城・貞元地区

1月7・14・21・28日(水曜日)

日渡原・中島東部・台・早・三通・三通・大坂・東前中野・白駒地区

1月6・13・20・27日(火曜日)

坂畑・向郷・豊英・旅名・杉谷・常代・菅・長石・広岡上部・小山野・東西諸原・浜子・名殿・船場地区

1月8・15・22・29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

1月9・16・23・30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。公益財団法人体力づくり指導協会では、地域住民の皆さまに、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（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・袖ヶ浦市、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、八〇七の作品（君津市からは二六三作品）が寄せられました。ご賛同・ご応募いただきました皆さま方には、心より感謝申し上げます。応募作品の中から君津地区における入賞作品をご紹介します。

## ◇最優秀賞

腰まげて 孫にまねさせ 背伸びする

君津市坂畑 榎本裕子様



## ◇優秀賞

ボケ防止 脳トレ・筋トレ 笑うこと

君津市日渡根 神子美保子様

## ◇入賞作品

- ・運動と 三度の食事で 健康よ
- ・笑い声 元気に花咲く 体操教室
- ・景色を見 話しはずんで 遠回り
- ・八十路して 体操出来る 嬉しさよ
- ・健康で みんな楽しく ストレッチ
- ・良く食べて 楽しく運動 健康増進
- ・先生の 笑顔の指導に 助けられ
- ・エレベーター・エスカレーター 止めて階段で心と身体も リフレッシュ
- ・楽しみは 健康一番 夫婦旅
- ・運動と 対話で防ぐ 認知症
- ・健康は 自分の宝 地域の宝
- ・体操で 夫婦の絆 より深く
- ・体操で 筋トレ脳トレ メタボとれ
- ・よき仲間 笑顔で体操 体力づくり

## 受賞者インタビュー

最優秀賞を受賞された君津市坂畑在住の榎本裕子さん。受賞の感想を伺うと「腰痛持ちで腰をついでしまふことが多く、実際に三歳の孫にその姿を真似されたいと思いました。このままじゃいけないと思いつつ、お風呂に浸かっていたらふと思いついたのです。最優秀賞に選ばれるなんて夢のような。もうこれからは本当に腰を曲げられないですね」と話してくれました。標語からはその情景が思い浮かび思わず微笑んでしまふ作品です。

今年で四回目となった健康標語コンテストには、『健康でいられるのは家族や仲間のおかげ』といった「感謝」をテーマにした標語が数多く見受けられました。健康づくりは中々一人では続けられません。平成二十七年も「みんなで」頑張りましょう。



坂畑地区の皆様（中央が榎本さん）



健康維持のため、今年も習慣的に運動することを心がけ、前途洋々の1年をお過ごしください！



<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する  
③しょうゆに練りわさびを溶き、わさびしょうゆをつくる  
④カッテージチーズ、①、②、③を和えればできあがり！

(1人分) エネルギー：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：眞野 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