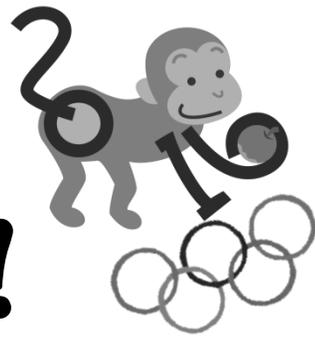


同舟相救う。「健康づくりはみんなで作るもの」 広めよう！ 健康づくりの輪を五つ！



第24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28年1月31日

第六回きみつ健康増進大会

去る平成二十七年十一月二十九日に「第六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。



—第六回きみつ健康増進大会 平成27年11月29日開催—
「健康長寿」をテーマに市民500名が参集

六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、弊会の高齢者体力づくり支援士 田中俊也氏による運動講習会では「支援士による運動のススメ」をテーマに、日

健康長寿実現に向け



大会フィナーレ「全員でエイエイオー」



精勤賞・皆勤賞の表彰式

常や運動教室で活用できる運動のポイントを紹介し、参加者の健康意欲を掻き立てる内容になりました。

参加者同士、 地域同士の交流会

君津市健康増進事業として平成二十七年度は六手・久留里大谷・泉・大野台・賀恵淵・内箕輪・李師・東栗倉の八会場が新たに開講し、君津市健康増進モデル事業の三年間を修了して、受講者のみで教室を自主運営する会場は五十を超えました。平成二十三年九月に「健康都市宣言」が発表され四年が経過した今、確実に健康文化が君津市全域に浸透してきています。

君津市では、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」を、年に一度開催しています。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。



健康増進大会が交流の場としての役割を果たす

健康増進モデル事業 教室スケジュール

南子安・久留里大谷地区

2月1・8・15・22・29日(月曜日)

山滝野・貞元・大野台・賀恵淵・李師地区
坂畑・豊英・旅名・広岡上野・小山野・東西菟原・浜子・名取・榎畑・中島西部・内箕輪・東栗倉地区
久保・豊田・塚原・神門・鎌滝・広岡下部・下湯江地区

2月3・10・17・24日(水曜日)
2月4・18・25日(木曜日)
2月5・12・19・26日(金曜日)

台・早牛・三道・糸川・大坂・中野東部・白駒・八幡・六手・泉地区

2月2・9・16・23日(火曜日)

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）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、七五五の作品（君津市からは三三〇作品）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。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。

入賞作品

◇日々努力 夫婦の老後 バラ色に

君津市中野

長嶋康江様

◇ばあちゃんの 笑顔のひけつ 健康体操

君津市三直

立川みらゑ様

◇チヨットそこまで 車をやめて歩こうヨ！
◇健康は ふってほこない 自己管理

君津市外箕輪

原口昌美様

◇一人身の笑顔が ほころぶ 健康体操

君津市坂畑

榎本裕子様

◇体操教室、お金では、買えない体と頭の栄養剤

君津市上根本

佐久間小夜子様

◇孫ほどの 美人講師に教えられ

君津市中野

梅木直子様

受賞者インタビュー

入賞された君津市上根本在住の佐久間小夜子さん。受賞の感想を伺うと「普段感じていたことを文章にしてみました。いつも教室の仲間に励まされながら運動や体操を楽しんでいる。教室が自主活動になっても頑張っていた」と話してくれました。佐久間さんが通う上根本の運動教室は君津市健康増進モデル事業の三年間を修了し、一月から受講者のみで教室を自主運営しています。その意気込みにも力強さを感じました。

今年で五回目となった健康標語コンテストには、『運動や健康づくりの楽しさ』をテーマにした標語が数多く見受けられました。佐久間さんの標語のように健康や仲間はお金では買えません。平成二十八年も「楽しみを感じながら」健康づくりを続けましょう。



上根本地区の皆様（中央が佐久間さん）

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



【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

栄養

小松菜とひじきのわさびチーズ和え

【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)

いつも快眠バク睡で健康家族！

快眠な睡眠で毎日元気にバク睡しましょう

- 心と身体の健康は毎日規則正しい良い睡眠から。
- 良い睡眠のために良い睡眠環境づくりを心がけよう。
- 体息・疲労回復・集中力アップには毎日十分な睡眠を。
- 眠れない・目が覚め・体が重い・冷え・汗・寝汗・寝苦しさを解消しよう。

公益財団法人体力づくり指導協会 <http://www.tairyoku.or.jp/>
高齢者体力づくり支援士 <http://www.sien.gr.jp/>

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

※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