

君津市健康増進事業・君津市健康増進モデル事業

祝100会場目



第27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10月20日

平成十五年度に市民を対象にした通所型の健康づくりのための運動教室、「君津市健康増進事業」がスタートしました。平成十八年度には、通所型から地域の青年館や自治会館に運動指導員が訪問し教室を開催する「君津市健康増進モデル事業」として、君津市の健康づくりのための事業が更なる発展を遂げました。去る八月八日に教室を開講した西原二自治会で事業開始以降、実施会場が一〇〇会場目となり、会場は活気に溢れていました。

記念すべき一〇〇会場目となった西原二自治会では、鈴木市長のお祝いと激励の挨拶から開講式が始まりました。鈴木市長からは「健康は一生の宝です。教室で運動のコツを教わり、家族にも伝えていただきたい」との言葉がありました。「健康都市宣



西原二自治会の皆さん（鈴木市長を囲んで）



運動教室の様子

言のまち「きみつ」として一〇〇会場において教室を実施できたことは、事業への取り組みに対し市民が高い志と健康意識を持っていただくからこその結果だと考えます。開講式後は、指導員の号令のもと運動教室が始まりました。実施した運動はストレッチ体操や筋力トレーニングなどいずれも健康維持にとっては欠かせない運動で、

特にストレッチ体操は念入りに実施されました。教室を担当した柳澤指導員から「はじめはストレッチ体操で血流を活発にして、動かしやすいカラダづくりをすることが大切」と説明がありました。



指導員による運動の解説

いつまでも続けよう「健康づくり」

君津市健康増進モデル事業は週に一度、地域の青年館や自治会館に指導員が派遣されます。教室開講から三年が経過すると受講者が主体となつて教室を運営する「自主活動」に移行します。特筆すべきは、これまでに六〇会場が自主活動に移行し、多くの市民が自らの手で健康づくり活動を継続しているという事です。この自立型の活動は日本の将来における健康づくり活動の理想像と言えるかもしれません。

～市民の声・受講者の声～

「運動習慣が身についた。継続は力なり！」

平成28年8・9月において、君津市健康増進モデル事業で3年間が経過した三直自治会・坂畑自治会・台自治会では、自主活動へのスタートとなる節目の修了式を迎えました。いずれの自治会でも「自分達だけで運動が続けられるか不安」という声がありましたが、3年間教室に通い続けたことで運動習慣がすっかりカラダに染みついています。教室の曜日になると「今日は運動教室の日だ」と自然に思うようになったとの声を多くいただきました。今後の活動にも大きな期待が寄せられます。



自主活動に向けた予行練習 (三直自治会)



修了式の様子 (坂畑自治会)



修了式の様子 (台自治会)

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・西原二地区 11月7・14・21・28日(月曜日)
糸川・大坂・中野東部・白駒・八幡・六手・泉・戸崎一地区 11月8・15・22・29日(火曜日)

貞元・大野台・賀恵洲・李師地区 11月9・16・30日(水曜日)
豊英・旅名・小山野・東西猪原・浜子・名殿・植畑・中島西部・内箕輪・東栗倉・郡地区 11月10・17・24日(木曜日)
久保・豊田・塚原・下湯江地区 11月4・18・25日(金曜日)

ともに支え合い、健康でいきいきとした生活を！

第7回 きみつ健康増進大会

平成28年11月13日(日)開催

◇今年度で7回目となる「きみつ健康増進大会」は、健康づくりに取り組む市民が一同に集結し、各地区の運動教室活動の紹介や健康づくりのための運動講習会が開催される大規模なイベントです。毎年、500人を超える市民が参加し、年々その規模が拡大しています。今年度の大会は市民の皆様が主役です。運動を中心としたプログラムになっておりますので、動きやすい服装でお越しください。

— 昨年度の様子 —



運動講習会 (脚部のトレーニング)



運動講習会 (アクティビティ)



展示/活動紹介壁新聞

— 本年度のお題目 —

- 運動講習会/高齢者体力づくり支援士による運動実技(約30分間)
担当：君津メディカルスポーツセンター指導員
- 運動教室実演/運動教室開催地区(2地区)
みなさんも一緒に動きましょう！
- 団体演舞/「キッズたいそう教室」体操演舞
子どもたちから「元気」が届きます
- 展示/君津市健康増進モデル地区教室からの活動紹介(壁新聞)
※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

みんなで“健康意欲”を高めましょう！



日時：平成28年11月13日(日)
午後1時30分～午後3時30分
場所：市民体育館(内箕輪1-1-1)
対象：一般市民 ※入場料無料
※スケジュール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13日(日)は市民体育館に集合!

今冬インフルエンザから身を守るの要諦

- 1 流行前にワクチンを接種しましょう!
- 2 マスクを着用しましょう!
- 3 咳エチケット(咳やくしゃみをする際はティッシュやハンカチ、または肘の内側などに向けて密着したマスクを着用し、咳やくしゃみが出た後はマスクを外し、手のひらで咳やくしゃみを受け取らないようにしましょう)
- 4 帰宅時や食事前には手洗いがいをしましょう!
- 5 適度な湿度(50%～60%)を保つよう心がけましょう!
- 6 バランスのとれた食事と十分な休息をとりましょう!
- 7 人混みや繁華街への外出を控えましょう!

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>

〈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・塩コショウ少々
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、火にかける。沸騰したら①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えてさらに煮る
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