

# 「お前百までわしゃ九十九まで ともに白髪が生えるまで」 健康は富に勝ります



第 28 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 29 年 1 月 20 日



102会場目となった大鷲地区の皆さん  
 (鈴木市長を囲んで)

平成二十八年は、通所型の運動教室「君津市健康増進事業」と運動指導員が地域の青年館や自治会館に訪問し教室を開催する「君津市健康増進モデル事業」の実施会場が合わせて一〇〇会場を超えました。君津市の取り組みに市民が呼応し、その成果が結実した一年だったのではないだろうか。年の瀬となる十二月八日には一〇二会場目となる運動教室が大鷲地区で開講しました。健康は誰もが望む人生の宝です。平成二十九年も積極的に身体を動かし、実り多き一年にしたいものです。

平成二十八年の君津市健康増進モデル事業は郡・西原二・戸崎一・大鷲の四地区で開講となりました。毎回開講式には鈴木市長が駆けつけ、一〇二会場目となった大鷲地区で市長から「私自身も昨年体調を崩した期間があり、健康のありがたみを痛感しました。今では、毎日の自主トレーニングは欠かしていません。皆さんも一緒に頑張っていたください」との激励のメッセージがありました。

二〇二〇年には東京で五十六年振りに夏季オリンピックが開催されま



大鷲公民館  
 (毎週運動教室が開催される)



運動教室の様子

す。一九六四年の東京オリンピックを羨望のまなざしでご覧になった方も多くいらつしやるのではないでしょう。二〇二〇年がいよいよ三年後に迫ってきました。健康な姿で家族や地域の仲間と一緒に日本中が興奮の渦に巻き込まれる瞬間を目撃したいものです。

## 健康・体力の

### 自給自足

君津市健康増進モデル事業の三年間を修了し、受講者のみで教室を自主運営する会場は六十を超えました。平成二十八年は広岡下部・三直・坂畑・台・山滝野・草牛・鎌滝・小山野・糸川の九地区が自主運営に移行しました。平成二十三年九月に「健康都市宣言」が発表され五年が経過した今、健康文化が君津市全域に確実に浸透してきています。

## 糸川地区 修了式の様子



## 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 2月6・13・20・27日(月曜日)  
 大坂・中野東部・白駒・八幡・六手・泉・戸崎一地区 2月7・14・21・28日(火曜日)

貞元・大野台・賀患洲・李師・大鷲地区 2月1・8・15・22日(水曜日)  
 豊英・旅名・名殿・植畑・中島西部・内箕輪・東栗倉・郡地区 2月2・9・16・23日(木曜日)  
 久保・豊田・塚原・下湯江地区 2月3・10・17・24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）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、七八〇の作品（君津市からは二五〇作品）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。

## 佳作

◇白寿まで 体操できたら 金メダル

君津市坂畑 笈川 茂文様



## 入賞作品

◇若いコーチ 胸がキエンキエン 若返り

君津市内箕輪 新井 敬子様

◇ウォーキング のんびり歩くだけでも 健康だヨ!

君津市外箕輪 原口 昌美様

◇体操で 笑顔が増える 地域の輪

君津市大野台 小見川 京子様

◇ストレッチ 脳トレ筋トレ 医者知らず

木更津市真舟 須藤 克也様



## 第七回

### きみつ健康増進大会

去る平成二十八年十一月十三日に「第七回きみつ健康増進大会」が市民体育館で開催されました。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。第七回大会では運動主体・参加者主体をテーマに大会を開催され、高齢者体力づくり支援士による運動講習会や、自主運営地区による運動教室実演では会場が一体となり運動を楽しみました。



運動実演①：宮下地区



運動実演②：依田地区



高齢者体力づくり支援士による運動講習会

## 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

【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！  
 (管理栄養士：竹島 佳代)

小松菜とひじきの  
 わさびチーズ和え



<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