

健志通信

Health & Fitness

【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
TEL.03(5858)2111
http://www.tairyoku.or.jp/

第17号
Since 1968

第12回健康標語コンテスト募集！

毎年9月は厚生労働省が定める健康増進普及月間です。「1に運動2に食事3に禁煙 最後にクスリ」の統一標語に集約されているように、生活習慣をいかに整えられるかが健康を保つポイントになります。協会では、健康に対する意識を高めていただきたいとの願いから、毎年9月に「健康標語コンテスト」を開催しております。皆さまが考える「健康」について、沢山の応募をお待ちしております！

第十二回 健康標語コンテスト

お題
これが私の健康法

9月は「健康増進普及月間」に当り、全国的に、健康的な生活習慣の普及を促す活動が行われます。この機会に、健康増進普及月間のテーマに沿って、健康増進に役立つ健康法を募集いたします。募集期間は、2022年9月1日から9月30日までです。応募方法は、応募用紙に記入の上、郵送またはFAXで応募してください。応募用紙は、協会ホームページからダウンロードできます。応募用紙の記入方法は、応募用紙の裏面に記載されています。応募用紙の記入方法は、応募用紙の裏面に記載されています。応募用紙の記入方法は、応募用紙の裏面に記載されています。

主催
公益財団法人 体力づくり指導協会

募集内容
『これが私の健康法』をテーマに、その意義を簡潔に表現し、わかりやすく親しみやすい標語（五・七・五の型）で表現したもの

募集部門
子どもの部（中学生以下）
成人の部（高校生以上）

応募方法
(次の①または②の方法でご応募ください)
①応募用紙の項目全てに記載のうえ、施設受付へご提出、または郵送・FAXにてご応募ください。
なお、郵送・FAXの場合、応募にかかる費用は各自でご負担ください

※協会の個人情報保護方針に基づき、個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます

※書ききれない場合は別の用紙でご応募いただいても構いません

2022年度健康標語コンテスト 応募用紙

※1枚につき最大5作品まで

① ② ③ ④ ⑤

部門 ☐ 子どもの部 ☐ 成人の部

氏名 (フリガナ) 年齢 歳 電話番号 ()

住所 〒 -

2022年度健康標語コンテスト 応募用紙

※1枚につき最大5作品まで

① ② ③ ④ ⑤

部門 ☐ 子どもの部 ☐ 成人の部

氏名 (フリガナ) 年齢 歳 電話番号 ()

住所 〒 -

健康ポスター 2022年9月号

9月号の健康ポスターのテーマは、『健康増進普及月間』です。新しい身体活動基準で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、国民向けのガイドライン「アクティブガイド」が示されています。これは「+10（プラステン：今より10分多く体を動かそう）」をメインメッセージとしており、「+10」によって、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドロームなどになるリスクを下げ、健康寿命の延伸が期待できます。仕事や家事などの日常生活にある隙間時間を使うことを意識して「+10」に取り組んでみましょう！

＜+10実践例＞
・自転車や徒歩で通学や通勤を行う
・エスカレーターやエレベーターではなく、階段を使用する
・窓ふきや床の雑巾がけなど、体の動きが大きくなるような掃除をする

（厚生労働省/アクティブガイド）

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf

高齢者体力づくり支援士 事務局 だより

マスター資格講習会
健康づくりのプロを目指す！

【講習会の特徴】
●高齢者健康づくりの第一線で活躍中の講師陣！
●実践的なカリキュラム！（全講習の4分の3が実技講習）

～講習会風景～

※日程等詳細は下記までお問い合わせください。

高齢者体力づくり支援士事務局
TEL.03-5858-2100

高齢者体力づくり支援士 検索

＜施設内の対策＞
●消毒：定期的に手が触れる場所の消毒を実施しています
●換気：可能な限り窓を開け換気するとともに、利用者が3密にならないように注意しています。また、更衣室内は空気清浄機を設置し常時稼働しています

＜スタッフの対応について＞
●健康管理：出勤前検温、体調報告、手指消毒を徹底しています
●マスク着用：スタッフはマスク着用で対応いたします。また、プールでの指導者は時には大きな声で指示を出す必要があるため、飛沫飛散防止のプール用マスクを着用します

＜施設利用時のお願い＞
●検温：利用時にはご自宅で検温を済ませてからお越しください
●マスク着用：症状がなくてもマスクの着用をお願いいたします
●消毒：玄関に手指消毒液を設置していますので、消毒液をご利用後入場ください
●更衣：時間差入場など3密にならないように誘導しています

＜動画＞
コロナウイルス感染症対策については右のQRコードよりご覧ください

次回発行は 11月1日です

編集後記
先日1日中読書に励んだところ、熱中しすぎて目と頭が痛くなりました。最近場所も取らず読みたい時にすぐに読めるのが利点の電子書籍で読むことが多いのですが、1日集中して読むにはあまり向いていないかもしれません。目を酷使しすぎないように気をつけます。(Y)

事業所一覧
○十日町事業所（十日町体力づくり支援センター）新潟県十日町市馬場内1495-8 TEL.025-758-3343 ○袖ヶ浦事業所（袖ヶ浦健康づくり支援センター）千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12 TEL.0438-64-3200
○塩尻事業所（ヘルスバ塩尻）長野県塩尻市大門一番町1-1 TEL.0263-54-3939 ○東京事業所1課（高齢者うんどう教室自立支援事業）東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2200
○君津事業所（君津メディカスポーツセンター）千葉県君津市西君津11-1 TEL.0439-88-0611 ○東京事業所2課（高齢者体力づくり支援士事務局）東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2100
○滑川事業所（滑川室内温水プール）富山県滑川市柳原258-4 TEL.076-476-0711 ○事業本部（事務局）東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

夢・明・人

利用者紹介

第85回

現在小学6年生の裕唯選手の座右の銘は「一意専心」。努力を惜しまない、水泳に一途な裕唯選手にピッタリの言葉かもしれません。

生後6カ月でベビー教室に入り、5歳(年中)の時にはすでに4泳法をマスターし、小学1年生の時に競泳チーム「ZER O」に入り本格的に水泳を始めました。月曜日の施設休館日を除き、これまで6年間日々トレーニングに励んできました。同じ競泳チームに兄がいることでやる気が更に発揮され、憧れの兄も出場したJOC全国ジュニアオリンピック夏季大会に、200M自由形で出場することが決定しました。

裕唯選手は小学5年生の時に同種目での泳ぎが得意とされる後半で攻めの泳ぎが得意に悔しい思いをしたため、



みぞぐち ゆい
溝口裕唯さん(11歳) 競泳チーム所属
(君津メディカルスポーツセンター)

「次は前半から積極的なレース、後半は攻めの泳ぎをして、目標の2分08秒台を出し入賞したい」とリベンジを誓っています。そんな裕唯選手の休日はマンガ(特に「HUNTER×HUNTER」が好きとのこと)を読んで息抜きしているようです。どんな成長する裕唯選手の今後の活躍に目が離せません!

皆様こんにちは。あつという間に梅雨が明け、既に猛暑の6月末にこの原稿を書いております。このままいくと7月、8月はどうなってしまうのかと戦々恐々です。さて、本年4月、改正個人情報保護法が施行されました。改正法では、個人の権利を守りつつビッグデータ時代にも対応できるよう、権利保護の強化(利用停止などを求められる要件の緩和など)のみならず、仮名加工情報(他の情報と照合しない限り個人を識別できないよう加工されたもの)が新設され、これについては法律上の義務が緩和されるなどさ



伊東亜矢子弁護士(三宅坂総合法律事務所)

暮らしの法律

れました。このような中、先日、ある市の全市民の個人情報が入ったUSBが一時紛失するという事件が起きました。USBを鞆に入れたまま飲食し、鞆ごと紛失したとのことであり、いかに法で権利を定めようとも、結局は人による間違いは起こってしまうものだなあと感じました。また当該市のHPにはこの事件に便乗した詐欺への注意が掲載されており、人の不安を煽る犯罪が後を絶たないのも本当に困ったことだと感じました。皆様におかれましてはくれぐれもご注意ください。

子どもに関する相談(いじめ・虐待・学校問題など)を受け付けます。

【問い合わせ】第二東京弁護士会キッズひまわり Hotline
TEL.03-3581-1885《相談料無料》
〈相談日時〉火・木・金曜日(祝日除く)
15:00~19:00

<https://niben.jp/or/kodomo/>



運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ ~上半身トレーニング~

運動指導員
日高 啓涼

~タオル・ラットプルダウン~

今回はタオルを使った背中運動をご紹介します。この運動は猫背姿勢の改善に効果があります。猫背の姿勢を放置しておくとう骨盤が歪み、腰痛や膝痛に繋がります。猫背姿勢が改善されることで腰やヒザへの負担が軽減されます。パソコンやスマートフォン操作により、長時間同じ姿勢でいることが多い方には特にオススメの運動です。お仕事や家事などの隙間時間で是非おこなってみてください。

- ターゲット部位: 背中(広背筋)
- 回数: 10回×3セット
- 対象年齢: 全年齢
- 頻度: 毎日

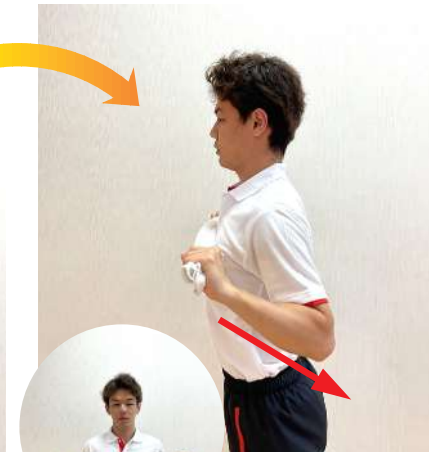
※体調にあわせて、無理のないようにおこなしましょう

●ポイント:
・腕や肩に痛みがあるときは無理におこなわない
・息を吐きながらゆっくり腕を下す
・背中の動きを意識しながら、動かしていく

- ① 軽く前傾姿勢になり、タオルを持った腕を頭の斜め上前方向に持ち上げる
- ② タオルを胸に近づけるように肘をゆっくりと引く



(正面)



(正面)

栄養レシピ

(1人分)
エネルギー107kcal、
炭水化物17.7g、たんぱく質5.1g、
脂質3.8g、食物繊維6.6g

管理栄養士
吉井 香瑠

テーマ:腸スッキリを目指そう!

きのこには水溶性・不溶性両方の食物繊維が含まれており、効率よく腸内環境を整えることができます。また、食物繊維は腸内環境を良好に保つ善玉菌のエサになり美腸へ導く効果が期待できるため、積極的に摂取しましょう!

【材料(2人分)】

- ・しめじ……………100g
- ・えのき……………100g
- ・まいたけ……………100g
- ・生姜……………1片
- ・人参……………1/4本
- ・輪切り唐辛子…少々
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ★酒……………大さじ1と1/2
- ★砂糖……………大さじ1
- ★醤油……………大さじ1と1/2

きのこの生姜きんぴら



【作り方】

- ① えのきは石づきを取り、3~4等分に切って根元は手でほぐす
- ② しめじは石づきを取り、手でほぐす。まいたけは手でほぐす
- ③ 生姜は水で洗い、皮ごと千切りにする
- ④ 人参は皮をむき千切りにする
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、④を炒める
- ⑥ 火が通ったら①~③を加えて酒を全体にふりかけて蓋をする
- ⑦ 10分程度熱し、きのこがしんなりしたら、★と輪切り唐辛子を加えてよくかき混ぜたら出来上がり!