



健康長寿ポイント

登米市中田総合支所の健康づくり係のデータを使い今回よりシリーズお知らせします。

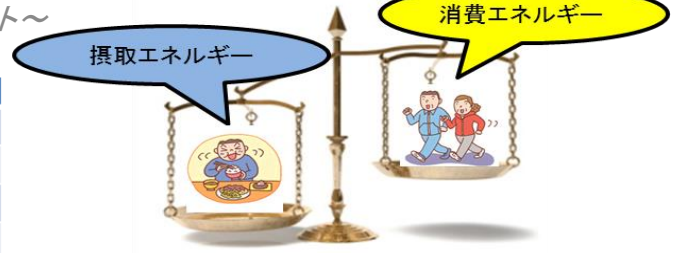
～メタボをリセット～

食べ方の工夫でカラダ改善!

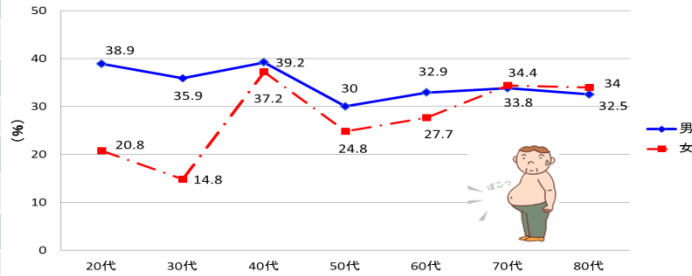
チェック項目

チェック項目	
1	朝食は食べない
2	夜の食事から就寝までの間が2時間以内である
3	食事をするときはつい、おなかいっぱい食べてしまう
4	フライや天ぷら等、揚げ物をよく食べる
5	昼食はファーストフードやラーメン、丼もの等が多い
6	濃い味つけが好きである
7	ラーメン等の麺にはご飯ものを一緒に食べる
8	野菜はあまり食べない
9	他の人と比べて、早食いだと思う
10	お茶や無糖のコーヒーより、清涼飲料水を飲むことが多い
11	ほとんど毎晩、お酒が欠かせない
12	いつもチョコレートやキャンディがバックに入っている

- ①消費エネルギーより摂取エネルギーが多いと肥満となります。
- ②上表の12項目に対して、あなたはいくつ対象がありますか？
この項目は肥満対象項目ですので意識して改善を目指しましょう。



H27特定健診肥満割合(中田)



- ③H27特定健診肥満割合(中田町版)です。20～30代の女性は低いですが、40代以降は男女共に30%代となります。

女性講座を開催

10月13日受講者15名と事務局1名の参加で講師は赤とんぼ工房(迫町佐沼)主宰 田口節子先生により、陶芸教室を行いました。初めての方は、いろいろな型を使うことで簡単にできる方法を教えて頂き、何度か陶芸を体験されている方は手ろくろを使い、高さのあるカップや茶わん等に挑戦し、先生に指導していただきながら仕上げました。最後に、好の色を選び終了となりました。焼き上がりは、12月の予定です。



10月15日受講者8名と秋山清人さんそして事務局1名の参加で講師の千葉淳子先生によるハンドベル教室を開催しました。今月末のコミュニティまつり特別ゲスト出演に向けて、今回は、前回の復習を一通りした後、音の強弱をつける箇所を教えていただき、また、曲のテンポ等を注意しながら、繰り返し練習しました。

ハンドベル教室を開催

親子ふれあい教室を開催

10月16日参加者12名と事務局1名で親子ふれあい教室を開催しました。今年は初めに、15もある工房の作業風景を見学することができる『盛岡手づくり村』に於いて、“手焼きせんべい体験”を行いました。みなさん上手に焼くことができ、焼き立ての“手焼きせんべい”を味わうことができました。その後は、『盛岡市子ども科学館』にて、重いものでも簡単に動かすことができる実験!!“サイエンスショー”をみたり、“ミニふれあい動物園”のコーナーで、かわいいウサギやカメ・ふくろうやハリネズミ、また、ニシキヘビ・・・等の動物と触れ合うことができました。その他にも、ワークショップで“ペットボトル空気砲”を作ったり、楽しく学ぶことができました。



働き盛り世代の健康講座を開催

10月12日受講者 28名と事務局5名他3名の全36名で講師は登米市市民課健康づくり係の富士原係長と千葉栄養士さんそして(株)マルシンク取締役 健康運動指導士 薄井愛氏で働き盛りの健康講座を開催しました。

受付時に参加者全員が体組成計・血圧計で測定した後、健康づくり係による体組成計の見方や食べ方の工夫による肥満・生活習慣病予防対策についてお話をいただきました。

また、体脂肪1kgの模型や各種清涼飲料水に含まれる糖分をスティックシュガーの本数で表示した模型等も展示され、参加者からは驚きの声が上がっていました。その後、健康運動指導士の薄井愛氏により、太りにくい体づくり脂肪燃焼する有酸素運動について運動を交えて講話をいただきました。講話の中では自分で常に血圧が高い状態を維持しないように力を抜くということを生活の中に取り入れる。体を動かしている＝運動ではなく、普段使っていないところを動かす、刺激を与えるのが運動。人間の筋肉は伸びると縮むが丁度いいバランスの上に筋力が成り立っている。有酸素運動では普段伸ばさない部分を伸ばす運動で、間違った伸ばし方等を指導してもらいながら、ボールやマットも使って運動しました。働き盛り世代の皆さんは仕事・家庭と忙しいでしょうが、うまく運動を生活の中に取り入れていって下さいとのことでした。運動後には、とても体が軽くなったように感じられました。



シニア・グラウンドゴルフ大会を開催

10月15日 各行政区のシニア66名と菅原区長と事務局3名の合計70名の参加でシニア・グラウンドゴルフ大会を開催しました。秋晴れの中、行政区入り乱れての個人戦2回戦で農村公園とテニスコートの2ヶ所に分かれての開催となりました。同じチームのメンバーの好プレーには歓声が、惜しいプレーには残念がる声があがり、皆さん和気あいあいとプレーしておりました。試合終了後は豚汁と赤飯を食べながらさらに親交を深め、終了となりました。



試合結果

ホールインワン賞

優勝	牧野 彰義さん	小野寺三枝子さん 2回	佐藤忠一さん
準優勝	須藤 三秋さん	白石和十郎さん	須藤三秋さん
第3位	小野寺三枝子さん	佐々木はるよさん	只野清子さん
第4位	佐藤 忠一さん	佐々木良子さん	及川豊二さん
第5位	須藤道子さん	佐々木節子さん	千葉義雄さん
		高橋敏允さん	伊藤 孝さん

10月15日 参加者5名でハルディクウォーク教室を開催しました。

秋晴れの中、いつものサイクリングロードをウォーキングしました。ウォーキング後はふれあいセンターで作った豚汁をごちそうになりました。

ハルディクウォーク教室を開催



これからの主な事業・行事

10月

- 18日(火) そば打ち教室 地域づくり部会会議 (健康長寿・一人暮らし・集う環境)
- 19日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 20日～21日 全国公民館大会 職員不在
- 22日(土) 都市農村交流 そば打ち体験
- 30日(日) 第45回 コミュニティまつり

11月

- 1日(火) 絵手紙教室
- 2日(水) そば打ち教室・男の料理教室移動研修 リフレッシュ教室
- 5日(土) コミュニティ移動研修(新小路区)
- 6日(日) コミュニティ移動研修(新田区)
- 8日(火) 総合防災訓練
- 11日(金) 宮城県公民館研究集会
- 12日(土) 中間監査会
- 13日(日) コミュニティ専門部移動研修

以下次号

