

幸せ探しは、健康探し

「生活フィットネススクール」



「10年後の私」…どんげえらろかね〜?

平成15年度
「生活フィットネススクール」活動プログラム

| No | 開催日 | 目標 | 内容 | 担当 |
|----|----------|--------------------------------------|---|---------|
| 1 | 7月2日(日) | ・自身の生活の反省 ・教室参加の目標設定 | ・身体測定(肥満度測定) ・生活習慣病予防とヘルスチェック | 保健師 |
| 2 | 7月16日(日) | ・栄養の知識 | ・食事診断とバランス食について、講義と試食 | 栄養士 |
| 3 | 8月6日(日) | ・生活の中に運動を取り入れる工夫 | ・誰でもできる運動について、実技を通して学ぶ | スポーツ加齢学 |
| 4 | 8月20日(日) | ・ストレスとどう向き合うか | ・心と体を癒すひとつの方法としての氣功について学ぶ | 氣功師 |
| 5 | 9月3日(日) | ・生活習慣病の知識 | ・生活習慣病(糖尿病)身体計測(肥満度測定) ・味噌汁塩分測定 ・尿中塩分測定 | 医師・保健師 |
| 6 | 9月17日(日) | ・教室参加を通して得られたことを明らかにし、各自の今後の生活目標を定める | ・教室に参加しての感想について話し合い ・各自の生活目標について | 保健師 |

今回は参加された方の声を中心に紹介します。

現代の生活はどついても、睡眠不足になったり、運動不足になったり、好きな物を好きなだけ食べてしまつて等不摂生な生活になりがちです。しかし、こういった生活は肥満につながったり、いろいろな生活習慣病の原因になります。そのため正しい生活習慣づくりを心がけることが重要になってきます。

そういった現状を踏まえ、公民館では初めて「生活フィットネス・スクール」を開きました。

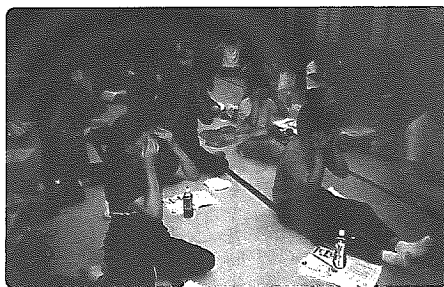
この教室は、日々の生活を振り返りながら、望ましい生活習慣を学び、習慣化する機会にする目的で行いました。

三十名余りの方が、参加されました。年齢層は三十代から、七十代までと幅広く、全員が女性でした。

教室参加の目標

第一回目の教室の時、保健師が講師となり、参加者同士グループに分かれ「教室参加の目標」を明らかにするため、各組ごとに話し合いました。そこでは、主に次のような目標が出ました。

- ストレスの軽減
- 生活習慣の改善
- 病気の改善
- 健康の維持と増進
- 体重・体脂肪を減らしたい。
- 笑顔がいっぱい出るようになりたい。



はじめての体験「氣功」

教室の最終日に、保健師が、教室のまとめとして、「十年後の私」と「そのために私がすること」をテーマに、参加者一人ひとりに健康について考えてもらいました。

参加者が考える「十年後の私」

- ・いつまでも若々しくいたい。
- ・「自分の人生」を充実したものにする。
- ・何にでも興味をもてるようになりたい。
- ・規則正しい生活をする事。
- ・いきいきと働いていたい。
- ・常にチャレンジ精神を忘れず、前向きに元気で物事に取り組む自分である事。
- ・病氣と仲良く、夫と仲良く、子や孫に負けず、心元氣。
- ・ハツラツとして生き甲斐となる趣味に興じていたい。
- (現実収入不足。医療費

ちょこっと一言 (188)

子供とかなえた夢
かなえてみたい夢は幾つかある中で、この夏一つ思いが叶いました。それはセミがふ化する瞬間を見た事。？十年生きてきて、私はまだ一度もその時に出会えないでいました。

ところがこの夏休み、小学生の虫大好きな息子と、小さい頃は虫大嫌い!!でも今では私よりも虫の名前をよく知り平気で虫が採れるようになった



舟戸一
和平方江さん

娘をつれて、懐中電灯片手に暗闇の木立ちへいざ!!ジッジッと鳴くセミのいるあたりへ光をあてたその先に、いました。まさにふ化しようとしていたモズ。そして、その瞬間がやってきました。私も子供達も、その美しい出来事にしばし、みとれていました。

時代の流れが急速に進む中、ゲームのようにリセットすれば生き返るものではなく、短い命を懸命に生きる姿を見て命の大切さを覚えてほしいと願う母です。

そのために私がすること

- ・「十年後の私」の為に「今から私がすること」を各自二つずつ考えてもらいました。以下、各部門別に分類してみました。
- 【美容】
 - ・「おしゃれ心」を忘れないようにしたい。
 - ・毎朝、鏡の中の自分に、こつこつと笑顔で返すこと。
 - ・姿勢をよくする。
- 【交友関係】
 - ・これから友達を一人でも多くつくるように。
 - ・楽しいおしゃべりが出来る仲間をつくる。
 - ・なるべく外にでるようになる。
- 【趣味・生きがい】
 - ・興味をもったことは、どんどん行動にうつす。
 - ・チャンスがあったら、いろいろな教室講座を受講し、生きがいをみつける。
 - ・趣味の習い事は、休まずに公民館に通う。
- 【運動】
 - ・健康であるために適度に運動する。
 - ・筋力をつける。
 - ・少しずつ毎日歩く。



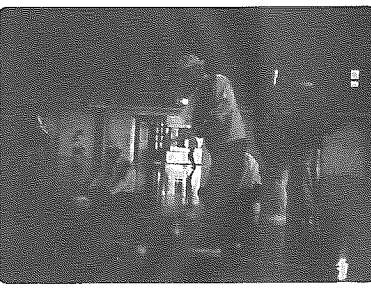
(矢代田分館)

カメラ講座 「運動会」

9月から10月にかけて行われた各分館の活動を紹介します。



(小須戸分館) ふれあいフェスティバル



(新保分館)

- 【仕事】
 - ・無理をせず、適当に畑仕事。
 - ・いつもニコニコ元氣よく。
 - ・積極的に家事をする。
 - 【食生活の充実】
 - ・食生活に氣をつけ、家族が元氣で過ごせるように気配りしたい。
 - ・バランスの良い食事。
- 各自の生活目標を紙に書き出したあと、保健師は「自分

スポーツ大会の結果

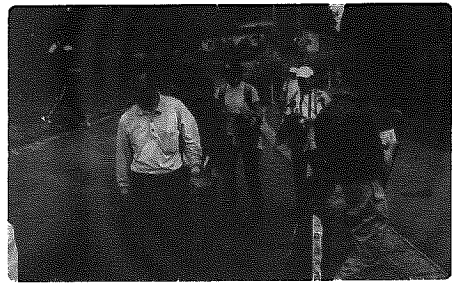
- ◎第22回新保分館運動会
十月十二日(日)・町民体育館
優勝 桜チーム(中央町四・五)
準優勝 新築町四・五、文京町三
第三位 梅チーム(新保三)
- ◎小須戸分館「輪投げ大会」
十月十六日(日)・老人福祉センター
優勝 巻口雪枝(新築町三)
準優勝 荏原信雄(新津市)
第三位 木村吉忠(新町一)
" 吉田武雄(蔵町一)
" 藤田ミヨ(天川前三)
- ◎第十九回町長杯争奪小須戸町ゲートボール選手権大会
十月二十九日(木)・栗の森第二市民体育館
優勝 横川Bチーム
準優勝 小須戸Aチーム
第三位 天ヶ沢Aチーム

の生活目標を意識するかしないかによって、十年後も違ってくる。自分の健康は自分で守りましょう」としめくくり、参加者は自分で決めた目標「十年後の私」に向かって最初の第一歩を今、踏み出しました。

からたを動かかし、発見いろいろ

秋の話題紹介

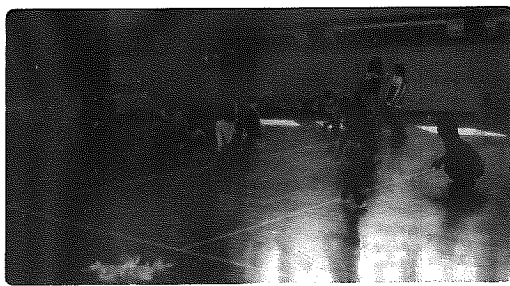
みんなで楽しくウォーキング



さわやか笑顔でマイペース

もうすっかり恒例となった「町民健康ウォーキング」。今年も小雨がパラパラと降る中、スタートとなりました。大沢公園を出発し、山道を下り、住宅街をぬけ、また山道を登って戻ってくるという全長約五キロの道のり。それぞれ自分のペースで、おしゃべりをしたり草花を見たりしながら歩きました。歩き終えたあとのみなさんのさわやかな笑顔が、とても印象的でした。

ひよこ学級「ミニ運動会」



親子の笑顔がひびく

十月七日(火)、ふれあい会館で「ひよこ学級」と「あそびの広場」との合同で、ミニ運動会を行いました。参加は親子二十組四十四名でした。三競技を行い、その中で印象的だったのは「しっぽふみあそび」というゲームで、お母さん、子どもの笑顔が溢れていました。そして先に疲れたのがお母さんというのも面白く感じました。お菓子やちよとした景品なども用意され、楽しむことのできたミニ運動会でした。また来年も・・・。

「山の手産業文化祭」



自慢の逸品が並ぶ

山の手産業文化祭が十月二十五日、二十六日ふれあい会館で開催されました。以前は、自慢の農産物や地元企業の製品などの出品がありました。今の時代の流れか、それらは殆どなく、「産業」文化祭の名前が往時を偲ばせています。中央公民館の町民展と一味違った手作りの気取りのなきながら、力作約二百三十点が並び、楽しい二日間でした。

ふれあい電話相談

教育相談をはじめ、いろいろな電話相談に応じます。◆十一月の相談日 五日(金)・十一日(金) 十九日(金)・二十六日(金) ◆受付時間 午後一時～五時 ◆電話番号 三八一三三〇〇 ◎お問い合わせは、国くすりです。 ◎秘密は、固く守ります。

催し物のご案内

おもしろ博士講座

夫婦や親子、新しい関係だけに、逆に人間関係、ギクシヤクシヤしていませんか。こんな一生懸命やっていると...これってなぜ? いったいどうしたら、楽しく幸せな関係を築けるのでしょうか? 月刊キヤレル編集長の阿部さんが、いろんな体験と実例から、分かりやすく「上手な人間関係の作り方」をお話ししていただきます。笑い声の絶えない大評判の講座です。日時 十二月五日(金) 午後七時半～九時 会場 中央公民館(二階学習室) テーマ 親子・夫婦・男女の上手な人間関係の作り方 講師 阿部隆氏(月刊キヤレル編集長) ※入場無料(誰でも参加できます) 自分で打って食べる楽しみ 年越し「そば道場」

初心者対象の「そば打ち道場」を二会場で開催します。皆さんの挑戦を待っています。日時 十一月九日(火)全二回コース 午後七時～九時 十一月十日(水)全二回コース 午後七時～九時 対象 十八歳以上の方(定員各十五名) 内容 二八そばづくりから試食まで 持ち物 タオル・エプロン 持ち帰り用タッパ等 参加費 千円(材料費) 指導者 波多野久康氏(新津市)

申込先 十一月二十八日(金)までに 中央公民館 381-2234 ※両会場のお申し込みはご遠慮下さい。 レクタンス講習会 どのたでも出来る軽いスポーツ感覚の簡単なダンスです。お気軽においで下さい。日時 十二月七日(日) 午前十時～正午 会場 ふれあい会館 会費 無料 講師 白井潤子さん(新津市) 服装 動きやすい服装、運動靴 問合せ 白木康子 381-2072 主催 矢野田館婦会級「サークル虹」 デジタルカメラで写真を撮る方。 撮った写真をパソコンでプリントしてみたい、古い写真をデジタル化して、CDやDVDに保存したい等、デジタルカメラや写真について情報を交換しませんか。 デジタルカメラで初めて写真を撮られる方も歓迎。 日時 十二月八日(月) 午後七時半～九時半 会場 中央公民館(学習室) 参加費 無料 主管団体 デジカメクラブ 申込・問合せ 青木達男 381-3170

親子冬の水鳥探鳥会 日時 十二月六日(土) 午前八時～正午 集合場所 小須戸町役場前に 行き先 佐潟(新潟市赤塚) 対象 白根市・小須戸町の児童、生徒とその保護者(定員二十五名、多数の場合は抽選) 持ち物 雨具、筆記用具、双眼鏡(持っていない方など) ※参加費は無料 ※雨天の場合は「佐潟水鳥湿地センター」で観察します。 申込み・問合せ 白根理科センター 025-372-2924

十一月十四日(日)市民研大会 各部門に次の方々が入賞されました。(敬称略) 町長賞 高野万里子(突岩) 議会賞 菅井さつき(新築町五) 教育賞 菅井さつき(新築町五) 中央公民館賞 菅井さつき(新築町五) 文化協会賞 菅井さつき(新築町五) 俳句同好会賞 春日 悟(松ヶ丘) [高校生] 西澤菜々子(新津市) 町長賞 阿部七恵(小須戸町) 議会賞 奥山 緑(村松町) 教育賞 高橋大樹(新津市) 中央公民館賞 渡辺幸世(五泉市) 文化協会賞 加藤絵美(小須戸町) 俳句同好会賞 安達キヨノ(突岩) (二般の部) 応募数35名102句 町長賞 吉澤文子(松ヶ丘) 議会賞 馬場綾子(新町三) 教育賞 丸山栄子(うでぎ) 中央公民館賞 丸山栄子(うでぎ) 文化協会賞 間野良遊(新保三) 俳句同好会賞 高橋みどり(町四)

「まごころのまちづくりフォーラム」29期

「まごころのまちづくりフォーラム」を開催します。写真展を見たり、活動・体験報告を聞いてみませんか。ボランティアによる朗読もあります。

日時 11月29日(土)
会場 中央公民館 3階ホール
主催 小須戸町教育委員会
小須戸町まごころのまちづくり協議会

※ 花の小鉢プレゼント

読み聞かせグループ県表彰受賞

毎月第三土曜日の午前中に公民館の和室で「おはなしのせかいへ」を開いているグループ「おはなしほけつ」とがこの程、十一月六日(木)に新潟県立図書館で新潟県表彰を受賞されました。「おはなしほけつ」は結成してから今年で三年目を迎えており、日頃の活動・研究、地域へ貢献してきた業績がこの度の受賞へ繋がったと思われまます。今後の活動の更なる充実と地域への密着した活動の発展が期待されます。

文芸欄

雑中を刺すボランティア綱雲 佐久間久子
一等の丸き刻印今年米 五十嵐香月
方丈の間に一輪の秋海棠 中野太浪
曼珠沙華佛に今日も明日もなし 丸山虚秋
それぞれの頭に秋あかね六地藏 間野良遊
白髪の健やかなりし祭笛 藤井 春
ひぐらしのこゑを肴に山の宿 牧野信雄
父の忌の思い重ねし墓洗ふ 八木稲子
見はるかす稲の濃淡早生晩生 須藤恵美子
情報を掴みきれない脳軟化 保科一路
柳(情報) 情報を流す男に裏がある 我妻清作
川(題) 誰よりも情報通の遠い耳 増井都留
情報が欲しい不安な子の安否 高橋ただし

はしるのだいすき

九月二十八日、日曜日 運動会がありました。家族をはじめ大勢のお客様が見に来てくださいました。子ども達はかけっこが大好きです。夏の頃から汗だくになりながら、毎日、顔を赤くして走っていました。紙を丸めたりブロックをパトンにしたりして、いつの間にかリレーになりました。パトンをタッチするところが気に入って、友達を集めては「ヨイイドン」と走りまわります。勝ちたい気持ちも出て来てみんな必死です。当日、応援席のパワーもあって、年長組のリレーは、赤チームが初めて一等になり、拍手されてうれしそうでした。



「ペンギンさんはかけっこすきかな」