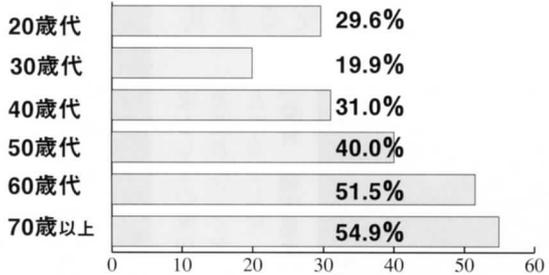
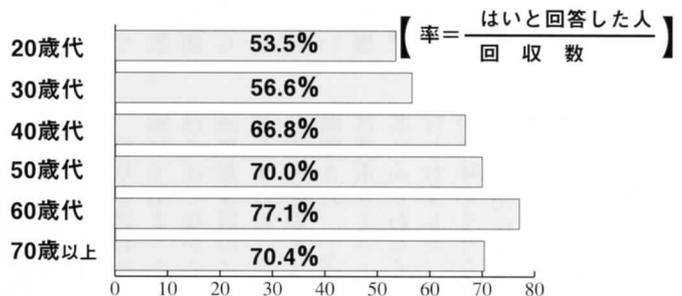


ウェルネス・アクションつる



●日頃から健康の維持増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人の割合



●健康なまちづくりへ参加したいと思う人の割合

問合先

健康推進課 保健指導担当

☎(46) 5113 (内線124)

私の健康〜1個のおにぎりから
学んだ食の大切さ
 東桂食生活改善推進員と保健師が参加者の普段食べているごはんの量を測定してみると・・・95gの小さいおにぎりから260gの巨大おにぎりまで様々でした。
 カロリーに換算してみると130キロカロリーの380キロカロリーでした。基本の110gおにぎり1個160キロカロリーを運動で消費しようとする、なんと1時間30分くらい歩かねばならないと知らされると、「うーん、なるほど脂肪がつくわけだ」との声が聞かれました。
 ほかに、ビールのカロリーや大福、せんべいのカロリーも紹介されると、「男性はアルコール、女性は残り物の食べすぎに気をつけていきたいものだ。」「今回の1回で終わらないで欲しい。」脂肪の減らし方なども勉強していきたい。などの意見が出されました。

参加者の声
 7月20日は土用の丑の日、1年で最も暑い盛りと言われ、テレビでは甲府の気温が36度の予報でした。
 「東桂健康ウォーキング」に私たち沖の有志も参加しました。平均年齢約70歳です。
 私たちは西方寺で皆さんと合流しました。今宮神社の由来を聞き、大沢キャンプ場に向かいました。汗を流しながらもさわやかな心地よい風に励まされ、背を押され肉体的、精神的にもまた、体力づくりにもなりました。キャンプ場で昼食前に計った私のおにぎりが偶然にも基準どおりで驚きました。
 今回参加した人たちも自然の美しい風景を自分なりに見つめ、心地よい汗を流し、心身共に洗われ、明日への活力、エネルギーにもなると思います。役員の方々ご苦労様でした。また、ありがとうございました。

東桂健康ウォーキング 100人と確認した!! まちの健康・わたしの健康
 平成13年度から東桂地区が「協働のまちづくり」モデル地区として活動を開始しました。今年度2年目の活動では今までの地区文化祭に加え、自分や家族の健康を、運動、食はもちろん地域の自然や文化、環境保全まで広げた「健康なまちづくり」としてとらえ、ウォーキングしながら学ぶ機会として「健康ウォーキング」が行われました。
 地域にある史跡について郷土研究会の方から説明を受け、芝草の石仏群、熊野権現など普段見ない地域のお宝を再発見する機会が持てました。
 おなん淵では川の環境を考える必要性を改めて感じさせられ、また昼食前の青空健康学習では東桂食生活改善推進員の協力によりおむすびのカロリーの計算をしたり、健康とは・・・を改めて考える時間を持つことができました。
 また、11月9日、10日の東桂地区文化祭においても食生活改善推進員による1%塩分の減塩味噌汁の試飲など健康を学ぶコーナーなども実施し大きな反響を得ました。