

南部町スポーツ推進委員を委嘱しました

このたび教育委員会では24名に「南部町スポーツ推進委員」を委嘱しました。スポーツ推進委員の役割は、町民へスポーツの楽しさを伝えスポーツ意識の向上を図り、町民がスポーツを生涯にわたり継続できるようサポートしていくことです。南部町スポーツ推進委員は、南部トランポリンクラブの指導、体育祭・駅伝大会の設営、各種スポーツ教室の実施等を通して、町民の健康づくり・体力向上を目指します。スポーツに関することは、お近くのスポーツ推進委員にお気軽にお尋ねください。

◇南部町スポーツ推進委員名簿

秋山 裕行	中野	佐野 真一	楮根	望月 英人	中央	芦澤 潤一郎	文京
佐野 肇	十島	望月 将仁	本郷	芦沢 美孝	大塩	澤田 剛	文京
望月 征洋	大塩	市瀬 裕将	内船中	志村 純子	成島	横山 和也	御堂
一瀬 宏美	元宿	田村 昂一	南部	若尾 明彦	本郷	遠藤 幹雄	内船上
籾持 久美	文京	若林 和枝	中央	遠藤 理恵子	本郷	望月 彰	徳間
若林 幸恵	内船上	大倉 直也	新宿	望月 憲之	中央	渡辺 美香	柳島



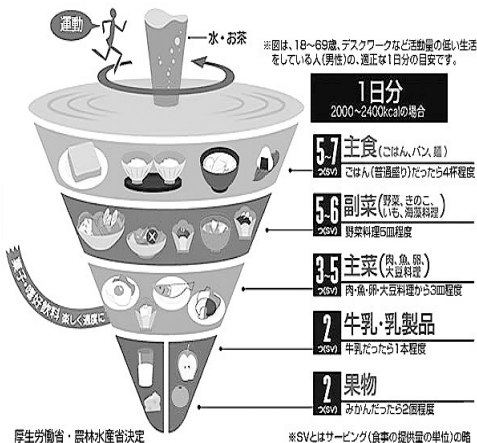
スポーツで元気UP!



南部町食生活改善推進員会からのお知らせ

4月から「10周年記念レシピ集 ふれあい」を順次全戸配布させていただきます。みなさん、ご覧になって頂いていますでしょうか。

食事バランスガイド



主食・主菜・副菜の表示がされているので食事バランスガイドに沿った献立が立てられます

例えば…

- 主食：16ページ ピースご飯
- 副菜：24ページ トマトサラダ
33ページ のっぺい汁
- 主菜：9ページ ささみの野菜あんかけ
計714kcal

ここに、果物や乳製品をプラスすることで更にバランスの良い献立になります！

★皆様の健康生活にぜひお役立てください★



お問合せ：福祉保健課 食改事務局 ☎ 64-4836 (直通)

南部町地域包括ケアシンポジウムを開催します

福祉保健課では、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される仕組みづくりを目指し、南部町地域包括ケアシステムの構築に向けて取り組んでいます。

厚生労働省の調べによると、介護が必要になった場合、64%が自宅で介護を受けたいという回答をしています。

1人1人が、住み慣れた南部町で最期まで暮らしていけるためにどのようなことが必要かを考えてみませんか。

日 時 平成26年7月5日(土) 午前10時から午前11時45分

場 所 南部町活性化センター

お問合せ 福祉保健課 ☎ 6 4 - 4 8 3 6 (直通)

筋力若返り運動教室 ～みんなで筋力アップ!! 若返ろう!!～

毎日の生活にちょっとした体操を取り入れ、転倒の予防、腰痛など悪くしないよう簡単な体操や筋力トレーニングを中心に運動を行います。皆さんと一緒に気軽に取り組んでみませんか。

万沢公民館

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
6日・27日	18日	22日	12日	3日・24日	14日	5日	9日・30日	20日	13日

活性化センター (ホール)

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
13日	4日・25日	29日	19日	10日・31日	21日	12日	16日	6日・27日	20日

総合会館 (3階講堂)

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
20日	11日	1日	5日・26日	17日	7日・28日	19日	23日	13日	6日・27日

時 間 9時30分～10時30分

持 ち 物 タオル、健康手帳、水分補給用飲み物

☆健康管理のため家に血圧計がある方は、血圧を測っておこしく下さい。

☆都合のつく会場にお越しください。

お問合せ 福祉保健課 電話 6 4 - 4 8 3 6 (直通)
地域支援包括センター 金森、佐野

はじめよう健康生活!!

第3回目の今回は、運動前・運動後の効果的な食事の取り方についてと、ダイエットや腰痛予防、ひざ痛の予防などに非常に効果があるといわれている「水中ウォーキング」について、ご紹介いたします。

☆食事で運動をもっと効果的なものにしましょう☆

運動前は…

エネルギーに変わりやすい、炭水化物（糖質）を多く含んでいる物がおすすめ。事前に炭水化物を取ることで、運動中の筋肉からのたんぱく質の分解を防ぎます。消化に時間のかかる、脂質の多いものは避けましょう。

例えば、おにぎり、バナナ、100%果物ジュース等を選びましょう。

運動後は…

身体を動かして使った糖質、ビタミン、ミネラル、疲労回復に必要なたんぱく質をバランス良く取りましょう！

運動直後には少量の物で軽く補給をし、その後バランスの取れた食事をするのが理想です。運動直後に栄養素を補給すると、より筋肉量の増加が見られるという実験結果も出ています。手軽に補給！おすすめはおにぎり、乳製品、豆乳、大豆製品、卵、100%果物ジュース等



今の時期だからこそおススメ! はじめよう水中ウォーキング!!

水中ウォーキングは、水の浮力により、陸上よりもずっと楽に歩くことができます。膝や腰が痛い方、これからダイエットを始めようと思っている方などにたいへんお勧めの運動です。是非この機会に水中ウォーキングをはじめてみませんか?!



★水中ウォーキングの効果的な歩き方★

- ①歩幅の広い歩行・・・肩が水中に沈むくらい歩幅を広くし両腕を大きく振りながら歩きます。
- ②膝上げ歩行・・・陸上で歩く時よりも膝を高く上げて歩きます。
- ③横歩き歩行・・・進行方向に対して体を真横に向け、脚をしっかり広げて歩きます。
- ④蹴りだし歩行・・・脚を前方に蹴りだしながら歩きます。水の中でボールを蹴るイメージです。

* プール利用についてのお問い合わせは、アルカディアスポーツセンターまでお気軽にお問い合わせください。(☎64-3113)