回覧

第 15 号　平成 30 年 1 月 4 日　〈発行者〉日出地区健康づくり推進協議会

健康推進だより

明けましておめでとうございます。

推進員および役員一同がんばりたいと思います。今年もよろしくお願いします！

日出地区健康づくり協議会　歩こう会のご報告

日出地区健康づくり推進協議会主催の歩こう会を１１月１３日（月）に行いました。

当日は最高の晴天に恵まれ、５７名という多数の参加があり、約７ｋｍを歩きました。出発前に、ノルディックウォーク（ポールを持って手足を使って歩く）の説明があり、１０名の方が使用しました。

１１月とは思えないような温かい気温で、海の潮風を心地よく感じながら歩くことができ、速足の人、ゆっくりの人とさまざまですが、全員ゴールできました。帰途、大分みらい信用金庫の前を通りかかると、呼び止められて新店舗開店の記念品を頂くというういしいハプニングもあり、歩き終えた満足感とともにうれしい顔でいっぱいになった「歩こう会」となりました。

＜Ｈ２９年度　コース＞

中央公民館→松屋寺横→八日市交差点→城下海岸遊歩道→鳥山（休憩・集合写真）

城下海岸遊歩道→日出城人柱碑横→暘谷駅→日出中央公民館へ

☆集合写真☆

楽しく歩けました！

裏面もご覧ください(*^-^*)

日出町健康づくり推進協議会 第2回 講演会のご報告

１２月１６日（土）に日出町中央公民館において、講演会が行われました。講師は、日本文理大学経営経済学部　准教授　堀　仁史氏で、「家でもできる簡単な運動～効果的になる大切なポイント」でした。

健康とは、「身体的」「精神的」「社会的」に完全に良好なことです。３つの視点で「健康」を考えよう！というお話から始まりました。

「運動」は健康によいと思っていましたが、「ストレス」でもあるというのに驚きましたが、先生の最新の情報や身近で分かりやすいお話を聴いて、なるほどと納得することが多かったです。

先生のお話のほんの一部ですが、参考にして取り組んでみてはいかがでしょうか。

- 〇「歩く」時の「姿勢」が大事、小さな旅をしているつもりで、「五感」を使って歩こう。
- 〇筋力作り（スクワットなど）も「姿勢」を崩さずに、「かなり楽である」から始め、最終的には「ややキツイ」まで高めていく。
- 〇その日の体調に合わせて無理をせずに行うこと。
- 〇「運動」などの活動場面を通して、人とふれ合う機会も大切。
- 〇生活の中で掃除や子ども・孫とあそぶなど体を動かすようにし、今までの生活に「プラス１０分」加えよう！
- 〇健康のバランスは、「運動」「休養」「栄養」のバランスを忘れずに。
- 〇生涯を通して運動を楽しみましょう！

運動指導士の堀先生です♪

みんなで運動の実践もしました！

☆日出地区健康づくり推進員の学習会・例会のお知らせ☆

日出地区健康づくり推進員の学習会・例会を２月９日（金）に行う予定です。推進員の皆様は、ぜひ参加いただき、学習した内容等を地区の皆様にお知らせしたり、今後の活動に生かしたりしていただきたいと思います。

※推進員さんには後日ご案内いたします。