

NPO法人 保原中央自治振興会だより

第21号 6.7.25



総会あいさつ

理事長  
佐藤貞夫

新

**新**緑、暑さの中、そして会員各位ご多忙の所、多数ご出席いた、だき御礼申し上げます。

人口減少に歯止めをかける

席いただき御礼申し上げます。

りが重要です。会員一同手を携え行政との連携を密に、地域の活性化のため諫々と活動していきたい。

分かっていてもやらないことは、  
勇気がないことです。

新規の顧客開拓に力を入れよう。



総会開催 5月24日(金)

今回退会された会員は、大橋利三様、菊田保様、大橋利夫様、舟山淳様、滝澤英幸様、(故)島田久也様です。ご苦労様でした。

令和6年度事業計画

令和6年度予算

○は新会員 ○は部会長

各部会

理事長	佐藤	貞夫
副理事長	高野	順子
副理事長	浦山	昌彦
副理事長	齋藤	徹雄
副理事長	浅野	嘉尚
理事	佐藤	信雄
理事	大石	洋介
理事	小川	新
理事	福井	友博
理事	佐藤	高広
監事	高橋	文雄
監事	山田	茂
理事・事務局長	佐瀬	之人
事務局員	片平	和子

社会教育部会  
◎佐藤 高広  
本多 洋  
山田 茂  
川崎理恵子  
滝澤 由希  
佐藤 英一  
高野 秀子  
平林 寛征

環境防災部会
◎福井 友博
大橋 悅夫
大橋 宏子
黒須 秀一
○八巻 繁雄
○阿部 真吾
○管野 幸男

地域づくり部会
◎小川 新
佐藤 貞夫
佐藤 信雄
高野 順子
滝澤 茂子
馬場 裕隆
引地 聰
佐藤 吉治

健康福祉部会  
◎浦山 昌彦  
鈴木志美子  
齋藤 信昭  
齋藤 保徳  
高橋 文雄  
高野 和子

## 第1部

### 健康づくりと運動

# 心と体の健康を考える座談会

今回、会報20号を記念し、「健康の大切さを広く理解し毎日元気で過ごしていこう。」という趣旨で座談会を計画しました。当日は、小川理事司会のもと、理事長を含む4名のゲストが和やかな雰囲気の中で、「心と体の健康」について語り合われました。

※1

(橋内) 市主催の健康運動教室が始まつたのは、市民の方が元気に過ごしてほしいという願いからです。そ

の当時から瀧澤さんは運動を継続されています。継続できた秘訣は何ですか。

(瀧澤) 運動教室で、足を動かすこととが健康づくりの基本だということを知ったのです。暑いから雨だからやめようと何回も思いましたが、ウォーキングの記録をとり、(貯金)通帳に入ってきたことが励みになりました。それが、続けられた秘訣です。



市役所健康推進課  
主任保健師

※2

栄養が偏らないよう蛋白質・脂質・糖質のバランスを考え、さらに旬の食べ物を上手に取り入れるよう意識しています。

食事の仕方も「ベジファースト」と言いますが、野菜を最初に食べる習慣を身に付ければ、太りにくい健

康体が期待できるそうです。

さらに、食事はゆっくりと良く噛みしめ、時間をかけることにより、満腹中枢が働き、食欲が抑制され食べ過ぎにならないそうです。



自治振興会理事長  
連合町内会会长

※3

運ぶために血圧が深く関わっています」等です。お話を聞いていただい

た方々から、「血管の長さと太さに驚きました」「一生懸命働いている

自分の身体を知れて良かった」など身体の感想をいただいております。

(瀧澤) 周りの美しい景色を眺めながらウォーキングをします。

行き交う顔なじみのウォーカーと健康確認の挨拶です。自分で考えた五コースの中から、その日の身体と相談しマイペースでやっています。競争でなく継続することが大切です。今後も体力と気力が続く限りウォーキングを続けていきたいと思います。



クリニック勤務  
趣味は読書と料理

(阿部) 先日四月二十八日には「歩こう高子二十境」に参加し、伊達市

(小川) 先ほどは自己紹介ありがとうございました。まず、運動面から見た健康づくりについてお聞かせください。

(瀧澤) 健康は誰もが願うことですか。年齢八十歳の私にとり、歩くことは日常生活の源と考え、ほぼ

(佐藤) 瀧澤さんは高齢者の模範です。運動教室等で足腰を鍛える人は増えていますが、認知症予防のために、身体だけでなく脳を鍛えること「脳トレ」も大切です。

(阿部) 有酸素運動は、基礎代謝が高まり脂肪燃焼の効率が上がり、血中の中性脂肪が減り、善玉コレステロールが増えます。血压や血糖値が

(佐藤) 私は食品添加物に気を付けています。日本では千五百種あると言われ、子どものときから摂取することにより、動脈硬化を招くことがあります。

(阿部) 私は睡眠時間七時間を目指し実践しています。

(瀧澤) 寝不足になると、食欲を抑えるホルモン分泌が低下し、食欲を増進させるホルモンが増加するそうです。

(阿部) 先日四月二十八日には「歩こう高子二十境」に参加し、伊達市の名所を巡り、美しい景色を眺めながらのウォーキングは、心身共に癒されました。頑張り過ぎることなく、生活を楽しみながら生きていけたら

毎日歩いています。

体調や天候にもよりますが、一日八千歩。ストレッチ・ウォーキング・水分補給・休憩を含め一時間三十分钟左右です。運動の質や量ではなく自分の体力に合わせて続けることが大切です。

(阿部) 私は一日八千歩を目標に掲げ実践しています。

仕事中の歩行も含め、達成できなかつた時は、夜間に家の周りをウォーキングしています。時間に余裕がある時は、ジムに出かけ「筋トレ」に励むこともあります。



下がり血管をしなやかにする効果もあり、糖尿病や動脈硬化の予防改善につながります。

身体を動かすことは、気分転換にもなりますし、心の健康にも良いと感じています。

家事が忙しくて守れないときは特に注意しています。

(瀧澤) ウォーキングを継続することにより、ストレスもなく適度な疲れを感じつつ、食事は美味しいよく眠れます。

市民のみなさんには、元気で毎日を送っていただきたいので、今後保健師・栄養士による家庭訪問や元気づくり会等での講話の機会があります。

## 第3部 健康づくりへの応援

(小川) 健康づくりへの応援をどうしていくかお伺いします。

(橋内) 私が担当している「高齢者施事業」について紹介します。これは、少子高齢化の中、市民自身が病気を予防し、いつまでも元気で要介護にならないようにしようという取り組みです。事業では保健師・栄養士が次の二つを柱に健康支援を行っています。

一つ目は、健診結果をもとにした家庭訪問による個別相談。

二つ目は元気づくり会など皆様がお集まりになる場へ伺う健康講話です。個別相談、健康講話では、身体の仕組みをお伝えしています。

(小川) 次に、食事や睡眠と健康づくりについて教えてください。

(阿部) 家族の健康を守るために特に気を使っているのは、※3へ



## 第2部 健康づくりと食事・睡眠

(瀧澤) 在職中は、仕事一筋で運動のことなどには関心がありませんでした。

退職後二年半経つた時、健康運動教室募集があつたので、運動すことの必要性を感じ入会しました。

ウォーキングを続けてきたことは、私の健康づくりのためよかつたです。※1へ



(小川) 本日は、貴重なご意見を頂き有り難うございました。皆様方の今後益々のご活躍をお祈りします。

(阿部) 家族の健康を守るために特に気を使っているのは、※3へ

(佐藤) 笑いは健康の源、一笑一若、一怒一老です。作り笑いでも効果があります。笑う門に福来る。今日もみんなで笑いましょう。

市民のみなさんの健康づくりを応援させていただきたいと願いながら、毎日活動しています。

