



健康づくり推進大会

一日15分間の運動が、
一日一万歩を歩くことが……
あなたの健康を守ります

80歳まで生きるには

塩浦 博子

1月19日(土)、農環センターを会場に「健康づくり推進大会」が行われました。大会では、十日町で健康教室を開いている関口陽子さんから講師をお願いし、「若さへの処方せん」と題して講演して頂き、「健康で暮らすためにも、一日15分間の運動量をとってください」などの健康と運動についての関係について説明されました。また、実技指導でリズム体操などを実演、会場に訪れた200人近くの人たちは講師の動きに合わせて……。

さらに、会場では、健康〇×クイズでみなさんの健康チェックなどの盛りたくさんの催し物が行われました。最後のプログラムには、村の食生活改善推進委員たちのストレッチ体操をみなさんと一緒に行い、内容のある大会になったことだと思います。

日常生活の中に、運動が健康を保つうえでの大切な要素となるわけで、一日15分間を続けて行うことではじめて意味があるそうです。また、一日1万歩を歩くという動作でも十分な運動量をとることになります。わずか15分の時間を、大切にしてみてください。家じゅうみんなで「健康づくり」。

一月十九日の健康づくり推進大会は、私たち委員としても大変興味がありました。毎日生活を過ごすに注意されていることはなんでしょう、大きく分けて、①バランスのとれた食事②休養③運動④ストレス解消⑤健診を受ける、これらの話が大会での講演会でした。特に、食事には、養と余暇の区別がつけにくい状態では？と話があげられまし

成人病予防という栄養改善が主になり、私たちもお手伝いが多いのですが、今回の大会では栄養面から一歩前進しての運動をとりあげての課題となりました。

関口先生の説明の中で、「一日十五分の運動をして、心臓の脈拍を少し多くすることで、心臓も強くなり、血液の量も多くなつて血管の数も増え多く流れる」これが、ボケ防止・ストレス解消・肥満防止につながるということです。

百聞は一見にしかず、一日十五分の運動をみなさんしてみましよう。健康のために。

健康づくり推進大会

登石 ムツ子

最近とみに加齢現象を感じている私は、講演会のテーマにひかれ大会に参加しました。講演で、関口先生は、身体を動かすこと、とりわけ歩くことの大切さを強調されていたように思います。一日十五分間歩くこと、これを毎日継続することが、肥満解消法として先生が自信をもってお奨めしたいとのことでした。ただし、十五分通して毎日歩くことだそう。歩く効果について事例をあげて分かり易く話してくださいました。

実技指導では、軽快な曲にあわせて体を動かし、若返つたような気分になりました。用のため、途中で中座しましたが、健康な生活を送るための参考になり、参加してよかったと思います。人生八十年の長寿時代、日常の健康に留意、健診の機会をつとめてとるよう心がけ、健康で潤いのある生活を送りたいと思っています。



- ⑬ 道路工事の無線広報で村道番号をいわれても分からないので、分かりやすくしてほしい。
- ⑭ 建設企業課長 村道〇号線という場合は、地先の家の名前を入れるようにしているが、さらに分かりやすい広報になるよう考えたい。
- ⑮ 新道から東長島までの歩道について早急に設置してほしい。
- ⑯ 建設企業課長 県にお願いして早目に設置したい。
- ⑰ 成人式のときの、新成人の心構えを聞きたい。
- ⑱ 村長 成人式のなかでは、時間の関係でなかなか多くの人の意見を聞くことはできない。新成人だけでなく全村民を対象に「新春夢を語る会」を計画している。
- ⑲ 庁舎内、会議などでの禁煙について、村ではどのように取り組んでいるのか聞きたい。
- ⑳ 村長 保健事業の会議は禁煙にしているが、ほかの会議などについても検討していきたい。
- ㉑ 下曲通神社前の踏み切りが狭くて危険なので拡幅してほしい。
- ㉒ 村長 下曲通の踏み切り整備は、主要村道六か所で整備済みである。神社の手の踏み切りは狭いが、普通車の通行上支障はない状況であろうかと思う。
- ㉓ ゲートポール建設の予定を聞きたい。
- ㉔ 村長 現在、農村公園予定地に三面あるが、農村公園建設時に新しいゲートポール場を建設したい。
- ㉕ 月寿荘の浴槽が二つある
- ㉖ 団地造成は、周辺農地などのことも考え計画的に行ってほしい。
- ㉗ 農地の基盤整備をしてほしい。
- ㉘ 村長 今後、関係機関と十分協議して検討したい。
- ㉙ 現在、用水濁水時になると中間排水路の水を、用水路に入れていたが、改善してほしい。
- ㉚ 村長 土地改良区とよく協議して進めたい。
- ㉛ 大別当 五十嵐勇夫
- ㉜ 月湯 渡辺 栄一
- ㉝ 西萱場 関本 武夫
- ㉞ 曲通 桜沢 正美
- ㉟ 東長島 野内 作一
- ㊱ 木滑 角田 金平
- ㊲ 釣寄 曾山 弘
- ㊳ 釣寄新 田村甚一郎
- ㊴ 中学校建設にあたり、換気・照明・側溝の水はけなどをよく考慮してほしい。
- ㊵ 村長 十分考慮してりっぱな学校を造りたい。
- ㊶ 曲通児童遊園、要望どおり整備され喜んでいる。
- ㊷ 村長 児童遊園の整備については、今後も努力していきたい。
- ㊸ 高校の学区の見直しを行い、新潟市の高校へ進学できるようにしてほしい。
- ㊹ 村長 学区は、過当競争を避けるためにあり、学区による校差はないものと思う。
- ㊺ 村長 今後、地権者、周辺農家とよく協議して進めたい。



平成3年
区長さん決まる

平成三年の各区区長さんが左記のとおり決まりました。

行政側と村民みなさんを結びパイプ役として今年一年お世話になります。よろしくお願ひします。(敬称略)