「健康フェスティバル」講師に三屋裕子さん

11月2日、県民会館で開催

高齢化社会の到来を迎えて、まりました。市でも、医師会などの関係機関の協力のもとで、積極的に健診事業などの保健事業に取り組んでいますが、一般健康診査やがん検診の受診率は十%台と極めて低いのが現状です。

アンケート調査では健康への関心は高いのですが、それが実際の行動に現れていないようです。

そこで市では、市や医師会が行う健康に関する事業を、皆さんによく理解してもらい、一人ひとりが積極的に健康づくりを実践していただくために、健康づくりのリーダーを各地域から選出し、リーダーを中心とした地域ぐるみ、全市をあげて健康づくり運動を盛り上げていきます。

この健康づくり地域推進リーダーの発足式典を兼ねた「健康フェスティバル」を十一月二日、県民会館大ホールで開催します。

特別講師に、バレーボールで大活躍した三屋裕子さんをお招きし、健康づくりやバレーボールなどについてお話ししていただきます。司会は、BSN新潟放送パーソナリティーの大倉修吾さんです。

また、健康フェスティバル会場で、今回掲載した「私の健康法」入選作に入賞された皆さんを表彰します。

どうぞ、ご家族そろって参加し、この機会に健康について考えてみませんか。

日時 十一月二日午後一時～三時半

会場 県民会館大ホール

内容 オープニング・ジャズダンス、健康づくり地域推進リーダー発足式典、グループ砂山による"コーラス"、三屋裕子さんの特別講演ほか

問い合わせ 保健衛生課（分庁舎二階、☎28―一〇〇〇）へ

司会　大倉修吾さん

ジョギングで健康（新潟マラソン大会の練習に熱が入る「ママさんジョギング教室」の皆さん）

健康づくりにチャレンジしませんか

フェスティバル関連行事

市民健康まつり

日時 10月12日午前9時半～午後3時

会場 古町モール（古町通7）

内容 ①健康クイズ…まちがった知識や常識のうそに挑戦してみませんか②コンピューター体力診断…コンピュータ…が筋力、瞬発力、持久力、敏捷性、柔軟性、肺活量など総合診断し、あなたの体力年齢を判定します③コンピューター栄養相談…食事のカロリー計算から、基礎食品による各自にあった正しい食事をコンピューターがアドバイスします④医師による健康相談・歯科相談⑤献立コーナー…Ⓐ昼食を見直そうⒷクローバー献立Ⓒ高年のためのすこやか献立――の三本柱で献立を紹介します⑥カムカムコンクール…現代人は軟かいものを食べるようになりました。歯の発達には歯ごたえのあるものも必要です。あなたの咬む力（咬合圧）を測ってみませんか。

健康ウォーク

市陸上競技場から海浜公園までの約八㌔を、楽しく歩きませんか。ご家族、お友達でお誘い合わせのうえ、ご参加下さい。

日時 十一月三日午前八時半

市陸上競技場に集合、正午海浜公園で解散

コース 陸上競技場～信濃川左岸～関屋分水路～海浜公園

問い合わせ 保健衛生課（分庁舎二階、☎28―一〇〇〇）へ

コンチワ！裕子先生

まっ白な世界だったボールだけ追っていたなにも考えてなかったみんなが同じ呼吸をしているだれがどこにいるのか見なくてもわかるいっしょのリズムいっしょの呼吸、いっしょの波長

6人のハーモニー

無心の状態

雑念はなにもなかったプレーしていて楽しかったもん

ここに、まっ白い画用紙があります。図面の時間に鉛筆で絵を描くと、まちがっても消しゴムで消せます。みなさんの生きていく姿は、まっ白い画用紙に絵を描くのと似ています。だけど、人生は一度ですから、マジックで描いたときと同じように、もう消せません……。

人生には消しゴムがない、と、私は生徒に話してきた。できるものなら消してしまいたかった私の高校時代。けれど、もう一回描き直すことができないと知ってから、私はマジックに持ちかえて、常に人生を描きつづけてきた。

今、切ないような貴重さが輝いていたときをふり返り、また一歩進む。三屋裕子フルアップで！

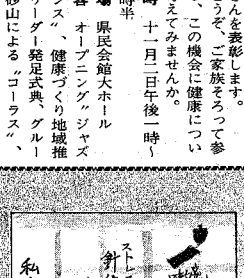
（日本文化出版刊、三屋裕子著「コンチワ！裕子先生」から抜粋）

略歴

●33年7月　福井県勝山市生まれ
●52年3月　八王子実践高校卒業
●52年4月　筑波大学入学
●55年6月　モスクワ・オリンピック幻の日本代表
●56年4月　日立入社
●59年8月　ロサンゼルスオリンピック3位
●59年9月　国学院高校に、体育教師として奉職
●60年4月　学習院大学助手として奉職
●61年6月～　全日本女子ジュニアバレーボールチームコーチ

紙上はがきイラスト展

絵で語る"私の健康法"



「うがいと針仕事」
長井　初伊（上新栄町、83歳）

「水　泳」
清野　悦子（京王二、42歳）

「早足歩行実行」
遠藤　ミチ子（錦町、55歳）

「私はこの道」
藤巻　美枝（木山、69歳）

「体　操」
柏木　源一郎（坂井、64歳）