

えがお

小学生親子に今年も大好評!!



親子DEミニウォーキング&スタンプラリー



たくさんの笑顔が
あちこちで見られました!



黒目川沿いから真奈子先生と
ヤッホー!



ムカデビルディングでは先頭同士で
ジャンケンポン! あっちむいてホイ!!



十文字学園女子大学の学生さんが
出題するクイズに親子でチャレンジ!

★参加者の感想★

(保護者の方の感想)

- ・今回は小1の息子と参加させていただきました。真奈子先生の体操は期待をうらぎらないハイテンションな内容で、参加者の皆さんとも交流ができて楽しかったです。
- ・先生の準備体操がよい。7,000歩歩くことが大変であるということがあらためてわかった。
- ・外で子供と、とても気持ちよく歩けました。お友達もできてよかったです。運動不足も解消できました。

(小学生の感想)

- ・ゾウキリンさがすのとクイズとスタンプラリーが楽しかった。
- ・まなこ先生の体操は、他の人と、関わるきかいができておもしろかったです。
- ・今日おもしろかったことは、クイズを親子で考えたこと。
- ・これがはじめてなのでたのしかったです。ゾウキリンさがしもおもしろかったです。あとクイズもおもしろかったです。またいきたいです。

11月11日(土)、前日までの雨の予報が嘘のような青空の下、開催できました。3年目の今年は40名を超える過去最多の参加者で、お父さん、お母さんと参加しているお子さんの笑顔はキラキラしていました。



食育講演会 ダイエットフィットネスの基礎知識 ～子どもや大人に大切な食事バランス～



立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウェルネス学科教授で、新座市健康づくり推進協議会委員の杉浦克己教授を講師にお迎えし、市民会館会議室で講演会を開催しました。

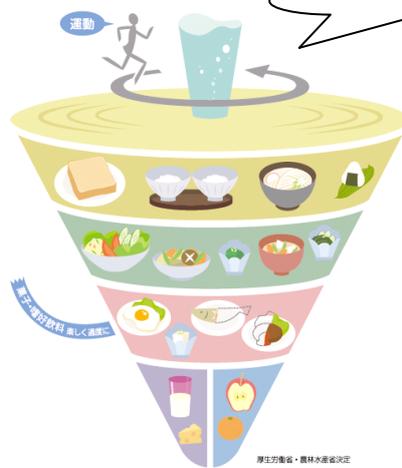
平成29年度から新規開講の「新座市民総合大学食育推進学科」受講生も合わせて45名の参加となりました。



講演では、先生の気さくなお人柄に加え、食事バランスの上手な取り方についての分かりやすい話、国内や海外で活躍する日本のサッカー選手や野球選手等のアスリートの栄養指導の写真やエピソードを交えた話等があり、あっという間の90分でした。

参加者から「野菜ジュースは野菜の代わりになるか」等の質問がいくつかあり、ひとつひとつの質問に丁寧にお答えいただきました。参加者の満足度が高い講演会となったようです。

食事バランスガイド



【杉浦克己教授のプロフィール】

明治製菓(株)健康事業部門にて、スポーツ食品「ザバス」の開発とアスリートの栄養指導に23年間携わる。1998年東京大学大学院博士課程(身体運動科学)修了。現在、明治製菓を退社し、2008年より同社顧問。立教大学専任教授。専門分野はスポーツ栄養学。著書に「選手を食事で強くする本」「サプリメントを活用して、賢くやせるDIET TEXT」「勝つカラダをつくる! プロテインBOOK」等がある。

★参加者の感想★

- ・大変興味深い内容で、お話も楽しくわかりやすくあっという間の講演でした。
- ・一流スポーツ選手が食事に気をつけていること、感動しましてバランス良い食事と運動に心がけたいと思います。
- ・大変勉強になりました。こういう講義が聞きたかったです。
- ・栄養と筋肉や骨などのバランスの取り方などの勉強できて良かったと思います。ありがとうございました。



満員御礼

マインドフルネスを体験しよう!

平成29年9月23日(土)開催

ふるさと新座館(野火止公民館)で、早稲田大学大学院人間科学研究科臨床心理学領域博士後期課程在籍で臨床心理士の杉山風輝子先生と、同大学同課程在籍で日本学術振興会特別研究員の高橋徹先生をお招きし、マインドフルネスと自殺予防について基礎的な講義と脳科学的な観点での講義を行い、途中で瞑想体験も行いました。

事前にたくさんのお申込みをいただき、受講枠を拡大しての開催となり、49名の方の御参加をいただきました。



★参加者の感想★

○今まではいかにストレスを作らないようにするか、ストレスを抱えてしまったら、それをどう軽減していくかが重要だと思っていましたが、ストレス状態を受け入れることで、ありのままの自分を受け入れ楽にしてあげることが大切だということがわかった。



今どきの睡眠について ～あなたは大丈夫?睡眠負債～

平成29年9月30日(土)開催



中央公民館軽体育室で、富士ゼロックス(株)健康推進室本社担当産業医の相良雄一郎先生をお迎えし、昨今メディアでも取り上げられている睡眠負債や睡眠不足がもたらす心身の不調、自殺予防、良質な睡眠をとる為に気を付けること等についての講義と軽体操を行い、71名の御参加がありました。

先生の穏やかな話し方と分かりやすい内容が好評でした。また、終了後の質疑応答にも気さくにお答えいただき、充実した講演会となりました。

★参加者の感想★

○土日の朝寝坊をなくすことが大事だとわかった。

睡眠がこんなに病気につながっているなんてビックリした。

もっとしっかり早寝しようと思う。

○日光が重要だと知りました。昼に運動することが少ないので散歩しながら買い物など増やそうかと思います



第37回健康まつり大盛況でした!

開会式では健康標語の表彰!
ケーブルテレビの取材がありました!



毎年可愛らしさに癒される
はいはい・よちよちコンクール

もしもの備えに親子でAED講習!



十文字学園女子大学の学生さんに御協力いただき、どのコーナーも大盛況!

○11/10~11/16は「アルコール関連問題啓発週間」です!

平成26年に「アルコール健康障害対策基本法」が施行され、アルコールに関するさまざまな問題について、広く関心を寄せていただくために「アルコール関連問題啓発週間」が定められました。

多量飲酒などの不適切な飲酒で起こるのは急性アルコール中毒やアルコール依存症だけではなく、生活習慣病、肝障害、食道がんなどの体の問題、睡眠障害やうつ病等のこころの問題にもつながります。

これから年末に向けて酒席が増える季節です。この機会に下の1~5までのポイントを参考に日頃の生活習慣を見直しましょう。

- 1 適量飲酒は1日に日本酒1合程度(純アルコールで20g/日)
- 2 週に2日の休肝日をつくりましょう
- 3 不適切な飲酒による身体への影響
急性症状: 人格変化、酩酊による事故、急性アルコール中毒、血圧の急激な変化等
慢性症状: 食道炎、食道がん、胃炎、胃潰瘍、肝硬変、妊娠中の飲酒で胎児性アルコール症候群等
- 4 妊娠期・授乳期、未成年、運転者は禁酒
- 5 健康診査を定期的に受診しましょう

チェックしてみる
ゾウ!
飲み過ぎは
注意だゾウ!

