

# 健康

## 気軽に健康づくり ～ウォーキングのススメ～

ウォーキングが運動不足やストレス発散に効果があり、健康づくりにつながることは広く知られています。が、なかなか取り組めずにいる人もいないのでしょうか。

町では、元気づくり事業の一環としてウォーキング事業を企画しています。初心者向けの教室や町内のさまざまなコースを歩く「元気はつらつウォーク」も予定していますので、ぜひウォーキングを始めるきっかけにしてください。

### 血圧や血糖値の改善に効果あり

日常の中で手軽に有酸素運動ができる運動がウォーキングです。有酸素運動は長い時間行うことで脂肪をエネルギーに変え、体脂肪や中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。また、運動することは介護予防やストレス解消などにもつながります。

### ウォーキングを始めてみよう

動きやすく  
体温調節しやすい  
服装

外が暗い時間は  
目立つ服装で、反射  
材などを使用する

歩きやすい  
運動靴

姿勢を正して  
目線は前方へ

ランチやショッピングなどに行くときは「ちよつとそこまで」歩いてみましょう。普段気づかない発見があるかもしれません

腕は  
後ろに深く引く  
ように振る



### ■平成28年度ウォーキング事業予定

日時や場所などの詳細は、『紫波ネット』などでお知らせします。(変更の可能性あり)

事業名	内容	時期(予定)
正しい歩き方教室	ウォーキングの基本を学びます。	6月
元気はつらつウォーク	町内各地でウォーキングをします。	6月・9月・10月・12月・2月(5回)
冬季ウォーキング教室	町外に行ってウォーキングをします。 ※年内に一度でも元気はつらつウォークに参加した人を対象とします。	1月・2月 (1月、2月とも内容は同じです)



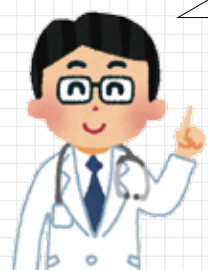
心のSOSを、  
発信しましょう  
新生活に疲れていませんか？



最近思い当たる  
ことはありませんか？

- 眠れない
- 気分が落ち込む
- なんとなく不安
- 元気がでない
- イライラする
- 誰とも会いたくない(引きこもっている)
- 集中力が続かない
- アルコールの問題がある
- 物忘れがある(認知症)
- シンナー・薬物がやめられない

県精神保健福祉センターや町は、  
心の問題を抱えている人や悩みのある人、  
家族や周りの人のことで困っている方々  
などの相談に応じています。心配なことは  
一人で抱え込まずにご相談ください。



●こころのほっと相談 **要予約**

■日時

5月17日(火)、8月9日(火)、11月8日  
(火)、平成29年2月14日(火)  
いずれも午後1時30分～4時(1人1  
時間程度)

■会場 役場 3階 会議室306

■相談医 平和台病院院長伴亨先生

■申込・問合せ

3日前までに、町民福祉課に予約し  
てください。

町民福祉課 福祉推進室

☎(672)2111 内線1222

●県精神保健福祉センターでのこころ  
の相談電話・面接相談

①こころの相談電話

相談時間：午前9時～午後4時30分  
(月～金 祝祭日および年末年始除く)

☎(622)6655

②面接相談 **要予約**

希望する人は、事前に連絡してくだ  
さい。

☎(622)6655

## 鶏肉の梅南蛮漬け

長寿健康課  
佐々木絵里子栄養士のレシピです

からだよろこぶ  
ヘルシーレシピ



材料  
(4人分)

- モヤシ…………… 1袋
- 鶏むね肉…………… 280g
- 梅干し…………… 小4個
- 塩・こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 適量
- 油…………… 適量

- 酢…………… 1/2カップ
- 砂糖…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ2
- たかのつめ…………… 適量
- 水…………… 1カップ

- 1 梅干しの種を取り除き、果肉をちぎってボウルに入れる。
- 2 1に★の材料を加えてよく混ぜ、冷やしておく。
- 3 モヤシをさっとゆで、水気をきり、冷ます。
- 4 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、軽く塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- 5 フライパンに油を熱し、4の両面を焼く。
- 6 中まで火が通ったら、油を切り、23とあえて出来上がり。

ポイント●1日の野菜の摂取目標は350gです。いつもの食事に「+1皿の野菜」を取るように心がけましょう。