



松原さん(右・里町)

ジョギングで体重減!
週2回走っています。ジョギングを始めてから、高校生の頃の体重まで落ちました。



神原さん(刈谷市)

ウルトラマラソンにも出場
毎日5km程度走る他、週1で仲間と集まってジョギング。100km走るウルトラマラソンにも出場しました。



杵名さん(根崎町)

家族で常にワイワイ!
必ず階段を使います。小学生の息子が2人いて、常にワイワイ賑やかに過ごしているのも健康の秘訣かな?

2019年は みんなで **ケンサチ** になるう!

2018年12月に開催した安城シティマラソン会場で、皆さんにとっておきの健康法を教えてくださいました。これはいい!と思ったものをぜひ取り入れてみませんか。今年みんなでケンサチを目指しましょう!



柏崎くん(住吉町)

外でたくさん遊ぶよ!
学校の放課の時間に鬼ごっことか外遊びをしています。しっかり遊ぶのがコツ!風邪を引きにくくなるよ。



柴山さん(知多市)

風呂上りのストレッチ
ストレッチと週1のジョギングを続けています。安城シティマラソンへの出場が良い目標になっています。



新實さん(石井町)

自転車で90km走ります!
月に2回サイクリングと加圧トレーニングをしています。身体が鍛えられ、健康になった実感があります。



田中さん(根崎町)

子どもとジョギング!
子ども達と週1回ジョギング。早寝も大事。子どもも私もなるべくお菓子は食べないようにしています。



古崎さん(三河安城町)

週3回の筋トレ
仕事後、会社のジムで汗を流しています。学生時代ラグビーをやっていた、今も月数回プレーしています。



福井さん(豊田市)

りんご酢を飲む!
そのまま飲んだり、味噌汁や納豆に入れたりしています。りんご酢のおかげで体重維持ができています。



ポジティブに!
毎日よく笑うことです。常にポジティブでいることが健康につながります。よく眠れるのも健康の証かな。



もうすぐ1000回達成!
スポーツ系のイベントに参加すること。今回で997回目! 毎日ごみ拾いしながらウォーキングもしています。



たっぷり寝ます
毎日必ず7時間は寝るようにしています。疲れが翌日に残らなくなりますよ。オススメです。



発酵食品を食べる!
納豆やヨーグルトを意識的に食べるようにしています。体調を崩さなくなりました。



よく食べよく寝て楽しく走る
走ることがおもしろくなって、いろいろな土地のマラソン大会に出場するようになりました。



ラジオ体操を続けて30年
81歳。毎朝4時に起きて、ウォーキングとラジオ体操。顔の肌ツヤがいいって皆からよく褒められるよ。



山登りが好き!
山登りを始めて4年。年に1~2回、槍ヶ岳等3000m級の山に登っています! 体力づくりのためにジム通いも。




家族と一緒にジョギング
安城シティマラソンに向けて、休日は家族みんなでジョギング。早寝早起きも健康の秘訣かな。



病気を機にウォーキングを
50歳を過ぎてから、病気がきっかけでウォーキングを始めました。フルマラソンに出場するのが夢です。

皆さん楽しみながら健康づくりに取り組んでおられるのですね。私も自転車での通勤や水泳、お寺での座禅等をしています。安城市では、今年も皆さんのケンサチな毎日をお手伝いするために、様々な健康づくりイベントを開催します。広報あんじょうでも随時お知らせしていきます。

ぜひご家族やお友達と気軽にご参加ください。



市長 神谷学

フルマラソン3回出場!
毎日ジムで水泳やランニング。フルマラソンはこれからも挑戦しますよ。インディアカも楽しんでいます。

