



## スポーツあんじょう

始  
め  
た  
き  
つ  
か  
け

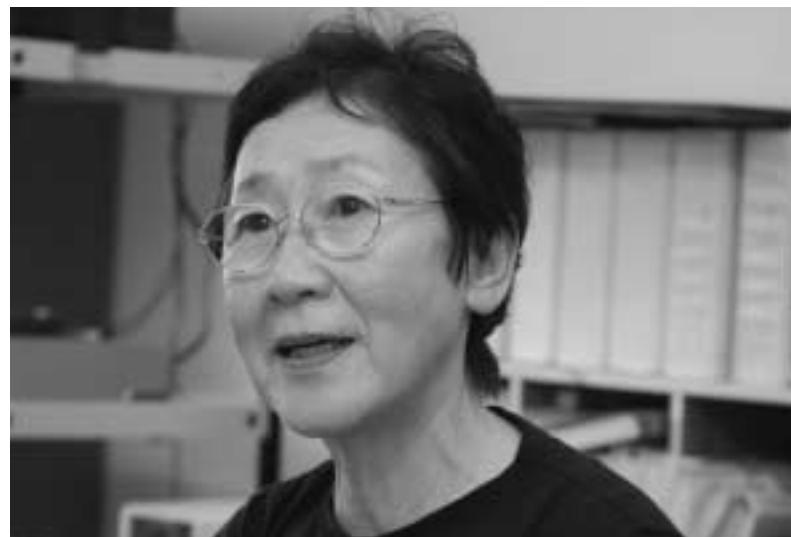
61歳で退職を迎え、ホームヘルパーの資格を取るために通つた学校の授業がきっかけでした。太極拳やヨガをはじつたこともありますが、これなら長く続け

年齢に  
関係なく  
できる  
意身功  
で、気や  
血の巡り  
を良くする  
健  
康法。激  
しい動き  
がないため、  
年齢に  
関係なく、  
無理せず行  
うことができます。

### 外出が健康につながる

わたしは、意身功の講師をしていて家を留守にしがち。そんなわたしに、夫は「もう少し家にいて」と言います。でも、家に閉じこもついたら、逆に病気になってしまいそうな気がするんですよ。

### 意身功による健康法 杉浦美代子さん(安城町／70歳)



意身功とは、ゆるやかな動きで、気や血の巡りを良くする健康法。激しい動きがないため、年齢に関係なく、無理せず行うことができます。

ていくことができると感じたのです。今では運動のおかげか、血行が良くなり、よく人から「若返ったね」といわれます。

〈食事について〉現在は、ぜいたくな食事が原因で体を壊す人が多くいます。これは、いわゆる「体が酸性に傾いている」状態。ですので、例えば白米より玄米を、うどんよりそばを、というようになるべく体を中性にするものを食べるよう心がけています。

### シティマラソン市内参加者最高齢 生駒鉄男さん(住吉町／76歳)



〈食事について〉普段の食事で、特に意識していることはありません。何でも食べています。ただ、脂肪は少し控えめ。魚や野菜が中心ですね。

腰痛に悩まされて  
マラソンを始めたのは、40歳のとき。腰痛に悩まされ、医師から運動不足を指摘されたのがきっかけです。それから35年間走り続けて、今では、「健康のために走る」のか「健康だから走る」のか分からなくなってしまいました。

### 楽しみを見つける

走り続けるコツは、楽しみを見つけること。楽しそうに走る

夢は三代で走ること  
自分が80歳になつたら、孫と息子、そしてわたしの3人で走れたらと思つています。孫は普段から運動をしているので大丈夫。でも、運動不足気味の息子は、ちょっと心配ですけどね。

### 毎日運動を

毎朝早く起きて、午前6時から10時までは郵便局でアルバイト。その後、3時間くらい、近くのスポーツクラブで運動をしています。それから、自宅でゴルフの練習をすることもあります。

孫の姿を見て始める  
スポーツクラブは孫がやつていた水泳クラブを見ていて、自分もやつてみようかなあと。年をとつてきて、ひざなどに痛みが出てきたので、それを直すこ

とを心がけて水中歩行などをしています。  
ゴルフはまだ会社に勤めていたころに、職場のみんなと始めました。今も続けていられるのは、一緒にする仲間がいたからだと思います。

「良い」ことを続ける  
わたしがこのほかに長く続けている健康法として乾布摩擦があります。中学生のころからやっていますが、何でも「自分が良いと思ったことは続ける」そういう気持ちが大切だと思っています。

安城市は、成人の週1回以上のスポーツ実施率50%以上を目指しています。この目標達成のため、本紙3月1日号で、市民の皆さんから健康法を募集しました。今回は、その中で意見をいただいた人を含めた、3人の健康法についてご紹介します。

また、今回の特集は、食事にも注目し、3人に普段の食事についてお聞きしました。6ページの「和食を見直そう」と合わせてご覧ください。



### 体を動かす生活 鈴木和男さん(新田町／78歳)



〈食事について〉なるべく多くの品目を食べるようになります。それから、自分でドクダミや柿の葉を使ったお茶を作つて飲んでいますね。

# 体育館スポーツスクール・ 体育協会スポーツ教室(2期)の 受講生を募集します。

町新定山41-8)へ。  
※過去2年間で受講回数の少ない人、子育てママのエアロジは託児が必要な人を優先。(小学生を対象に含む講座とシルバーエクササイズを除く)  
●その他 当せん者は、8月9日(木)～22日(水)(午前9時～午後5時)に参加料を持つて同課へ。期日までに申し込みがない場合は、当せんを無効とし、次回講座の抽せん対象から除外します。補欠当せん者は8月25日(土)～28日(火)(午前9時～午後5時)に抽せんがなく定員に達していない講座は8月9日(木)～28日(火)(午前9時～午後5時)に同課へ。

●問い合わせ 市体育協会(市  
体育館内)(75)35335)

表中の「とき」 A = 9~12月 B = 9~11月  
 「ところ」 ①=市体育館 ②=市テニスコート ③=市スポーツセンター ④=市陸上競技場など

## 体育館スポーツスクール

| 教室名         | とき           | 会場/回数/定員  | 参加費   | 対象         | 内容など           |
|-------------|--------------|-----------|-------|------------|----------------|
| 卓球          | A(金)午後6時     | ①/14/30人  | 3000円 | 小学生(初心者)   |                |
| シェイプアップ     | A(木)午後1時30分  | ①/14/30人  | 2000円 | 女性         | 踊りやダンベル体操      |
| ソフトテニス      | B(木)午前10時    | ②/10/30人  | 3000円 | 女性(初心者)    |                |
| 子育てママのエアロビ  | B(金)午後1時     | ③/10/20人  | 3500円 | 女性         | エアロビと軽スポーツ(※1) |
| ゆるふストレッチ体操  | A(火)午後1時     | ①/14/30人  | 1900円 | 40歳以上      |                |
| 健康新体操       | A(金)午前10時    | ①/14/30人  | 2000円 |            | ストレッチやダンベル体操など |
| エンジョイエクササイズ | A(金)午前10時    | ①/14/30人  | 2000円 |            | スポーツや体操など      |
| ラージボール卓球    | A(木)午後7時     | ①/14/20人  | 3200円 | 初心者        |                |
| エアロビクス      | A(火)午前10時30分 | ③/14/30人  | 2700円 | 初心者        |                |
| シルバーエクササイズ  | A(木)午後1時30分  | ①/14/30人  | 2800円 | 60歳以上      |                |
| ふれあい親子スクール  | B(木)(※?)     | ①/10/各25組 | 3500円 | 幼児(※3)とその親 |                |

※1 託児あり。2歳～入園前の幼児が対象。1人3000円

※2 午前10時・午前11時30分。

※ 2 午前10時・午前

## 体育協会スポーツ教室

| 教室名        | とき            | 会場／回数／定員   | 参加費   | 対象         |
|------------|---------------|------------|-------|------------|
| 陸上         | A(土)午前 9 時30分 | ④／12／80人   | 2500円 | 小学4～6年生    |
| ジュニアソフトテニス | A(土)午前10時     | ②／12／50人   | 3600円 | 小学3～6年生    |
| バスケットボール   | A(火)午後6時      | ③／14／75人   | 3600円 | 小学3～6年生    |
| バレーボール     | A(木)午後6時      | ③／14／30人   | 3500円 | 小学4～中学3年生  |
| バドミントン(土)  | A(土)午後3時      | ③ほか／13／35人 | 3900円 | 小学4～中学3年生  |
| 卓球         | A(金)午前10時     | ①／14／40人   | 3600円 | 女性(上級者を除く) |
| バドミントン(火)  | A(火)午前10時     | ①／14／40人   | 4200円 | 女性         |
| バドミントン(火)  | A(火)午後7時      | ①／14／40人   | 4200円 | 高校生以上      |
| アーチェリー     | A(火)午後7時      | ①／14／10人   | 5000円 | 中学生以上      |
| 硬式テニス(初級)  | B(土)午後7時30分   | ②／10／20人   | 3800円 | 高校生以上(初心者) |
| 硬式テニス(中級)  | B(土)午後7時30分   | ②／10／20人   | 3800円 | 高校生以上(中級者) |

※スクール・教室活動中のけがなどは、安城市社会活動災害補償制度(安城市ふれあい補償制度)の適用を受けることができます(市外在住者を除く)。  
※年齢は開催初日現在

※年齢は開催初日現在



## スポーツあんじょう

世界有数の長寿国となつた日本は、平均寿命だけでなく、健康寿命（病気にならず健康に生活できる期間）においても世界のトップクラスを誇っています。医学の進歩もさることながら、WHO（世界保健機関）も日本人の長寿や健康に寄与するものとして、「低脂肪の食事（和食）」を

あげています。また歌手のマドンナや女優のニコール・キッドマンが和食中心の食生活を送っていることや、スポーツの世界でもサッカーのストイコビツチ氏やオシム監督といった人たちが和食を絶賛していることは、良く知られています。

# 和食を見直そう

## —迷った時には、迷わず「和食」を！—

ちから注目を集めて いる和食で

そしてこの穀物とおかずを交互に食べるという、和食ならではの食べ方「交互食」は、満腹感を得やすく、食べ過ぎを防いでくれます。

365日、毎日和食というのも難しいかもしませんが、何を食べよう?何を作ろう?どちらを選ぼう?と迷った時には、「迷わず」和食を選ぶようにしてみましょう。

### 〈和食のポイント〉

和食といつても難しく考える必要はありません。基本は「一汁一菜・  
蛋白源のおかず・穀物」と覚えましょう。食材はできるだけ旬の物を使  
い、自分の食べる分を小皿に取り分け、ゆっくり味わって食べます。

- 一汁 野菜や海草など具だくさんの汁もの
  - 一菜 野菜類を中心としたおかず
  - 蛋白源のおかず 魚、鶏肉、豚肉、牛肉、卵、豆腐などの大豆蛋白を1食に1品ずつ偏らないようにとります。
  - 穀物 白米だけでなく、ミネラルや食物繊維が豊富な玄米、麦、雑穀なども利用しましょう。