

# ◆百歳元気プロジェクト◆

## 推進員

V o 1 . 33

J A 宮城中央会  
営農農政部

平成29年度推進員養成研修会

新たに60名が推進員となりました！

6月26日、JAビル宮城にて、「平成29年度JAグループ宮城 推進員養成研修会」を開催し、はじめて百プロ推進員となる人に対し、百プロに関する総合的な講義・実技を行いました。

仙台大学 橋本副学長からは、加齢に伴う機能低下により健康障害が増



加している状態（＝「虚弱（フレイル）」）を予防するためには「運動・栄養・休養」が大切であると、筋力トレーニングの方法や食事療法、睡眠方法等についてご講義いただきました。特に栄養面について、ノンオイルやカロリー50%カット食品にはその分糖分が含まれているなど、身近な食品の話題には皆さん

の関心が高く、質問が相次ぎました。

同大学 岩田准教授からは、厚労省が提案する「食事バランスガイド」に基づき、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを把握することで、健康的で望ましい食生活を実現していくことについてご講義いただきました。

同大学 齋藤新助手からは、百歳元気にこにこ体操の「頭の体操編」「筋トレ編」、健康ウォーキングについてご指導いただきました。2人1組になり、正しい歩き方をチェックするなどウォーキングの基礎を学び、正しい姿勢・歩幅で歩くと頭がスッキリして気持ち良いと評判でした。

また、昼食に「百菜弁当～夏バージョン～」のお弁当を受講者全員で食べました。「全体的に味が薄かった」との声もあり、普段の食事にかに塩分が入っているかを実感された方も多かったようです。

最後は「歯（し）あわせ体操」の実践を行い、皆で「歯っぴーサポーター」にもなりました。盛りだくさんのプログラムで、大変お疲れ様でした。ご参加ありがとうございました！

推進員は全体で224名となりました。皆さんの今後の活躍に期待しています！

**参 考** 厚労省HP「回れ！バランスゴマ君」URL

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_koma/check/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_koma/check/index.html)



シャキッと百菜！いきいき弁当夏 Ver.  
※レビは中央会 HP をチェック！

!!NEW!!

百プロ活動を積極的に行っている方を中級・上級推進員として認定します！



百プロ推進員として、参加者の指導役となるなど地域において積極的な活動を行っている方は、JAからの推薦により、中級・上級推進員になることができます！（詳細は後日）新しく推進員になった方もぜひ、中級・上級推進員を目指してみてください♪

# 百プロ推進員用資材のご紹介

## ▽ 百歳元気プロジェクト推進員用テキスト(平成 27 年発行)

百プロ推進員が地域で活動を促進するための資材です。

百プロの概要や推進にあたっての準備など、本テキストを使用し指導するにあたってのポイントや、「食事」「運動」「健診・医療・介護」の三分野におけるこれまでの百プロメニューが掲載され、活動にお役立ていただける内容となっています。

※推進員には1部お配りしています。

## ▽ 普及用チラシ・パンフレット

百プロの概念やメニューなどが紹介されています。

活動の際に参加者へ配布する等、ご活用ください。

## ▽ 百歳元気にこにこ体操DVD / あおぞらにこにこ体操CD

映像で見ながら行える百歳元気にこにこ体操のDVD、あおぞらにこにこ体操のCD（音声のみ）の貸出を行っています。



## ▽ レインボー体操・歯あわせ体操DVD

血液の流れを良くする体操「レインボー体操」と、咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）機能の維持・改善をする「歯あわせ体操」がひとつになったDVDです。各JAへ2部ずつお配りしていますが、中央会による貸出、また購入も可能です。（1部 1,300円 税込・送料込）

表面



裏面

## ! 運動分野の新メニュー★

### JA介護予防運動サポーター養成研修会開催!

平成 29 年 9 月 14 日（木）に、JAビル宮城にて、「JAてんとうムシ・JAみつばち体操」のサポーターを養成する研修会が開催されます。

この体操は、高齢者の転倒および尿失禁による「生活不活発病」を防ぎ、介護予防に役立てるための運動です。女性組織・助けあい組織による介護予防運動教室の開催や、介護事業所と連携し「地域支援事業」に取り組みたいと思っている方は是非ご参加ください。

イメージキャラクター  
てんくん・みっちゃん



## ~第7回「あなたに届けるJA健康寿命 100 歳弁当」コンテスト開催中~

「5色を食べて達者が一番」部門（地場産農産物を使用した5色のバランスのとれたメニュー）および「乳和食」部門（味噌や醤油といった伝統的調味料に牛乳を組み合わせるメニュー）において、皆さんの地域に合ったオリジナル弁当メニューを募集しています。

受賞組織は 11 月9日（木）・10日（金）開催のJA助けあい組織全国交流集会・JA健康寿命 100 歳サミットにて表彰され、また「5色を食べて～」部門第1位の作品は昼食メニューとして提供されます。

×切は8月10日（木）となります。

皆さんの素敵なお弁当メニュー、お待ちしております！



発行(お問合せ先)

JA 宮城中央会 営農農政部(高田)  
TEL:022-264-8245 FAX:022-264-8239