

♪百歳元気プロジェクト♪

推進ニュース

Vol. 37

J A宮城中央会
営農農政部

平成30年度百プロスキルアップ研修会

“ウォーキング”を開催しました！

11月9日、11日に、百プロ推進員を対象とした「スキルアップ研修会」を開催しました。

今年は昨年に引き続き運動面でのスキル向上をはかるため、「ウォーキング」をテーマに、2日間、2会場に分けて行いました。

11/9 「温泉でゆったりコース」会場：「国営みちのく杜の湖畔公園 南地区」 参加者：1JA18名

あいにくの雨でしたが、ストレッチを屋内で行い、南地区の紅葉や花々を見ながら20分程度ウォーキングしました。ウォーキング後は秋保温泉「緑水亭」にて昼食、温泉で体をあたためました。



11/12 「秋の森を探検！☆は美味しいランチのお手軽コース」

会場：「台原森林公園」 参加者：5JA34名

当日は好天に恵まれウォーキング日和となりました。初めの講話では屋外で寒い思いをさせてしまいましたが、ストレッチとウォーキングでは、服を脱いで気合十分の方もいらっしゃいました。

ウォーキングは30分程度でしたが、歩き足りない！という声も多く聞かれるほど、日頃から習慣で歩いている方はとてもペースが速く、ついていくのがやっとでした。

ウォーキング後は和食波奈にて昼食、解散となりました。



ウォーキングの指導は2日間ともに、6月の養成研修会で「百歳元気にこにこ体操」をご指導いただいた、仙台大学の田中 亨先生に担当していただきました。ウォーキングに関する基礎知識として、太陽に当たる時間や、正しい靴の選び方・買い方等を教えていただきました。その後ストレッチを入念に行い、ウォーキングでは特に「姿勢」と「目線」を意識して歩きました。どちらも寒い日ではありましたが、意識して歩くと体が足先まで温まり、効果を実感された方が多かったようです。

他、県内JAのウォーキングの事例を紹介しました。推進員が主体となって開催しているものが多く、体力に自信のない方向けの講座を用意したり、土地の名物を見ながら・買いながら楽しく歩いたり、といったように内容にも工夫が見られ、ウォーキング講座の広がりを感じました。

これからますます寒さが厳しくなりますが、動かないでいると「生活不活発病」を引き起こしやすくなります。健康・体力維持、介護予防のためにも気軽にできるウォーキングを習慣にしていきましょう！ ご参加、ありがとうございました！



第8回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当コンテスト」

受賞逃す…！



JA全中主催で毎年開催され、本県でも毎年応募がある人気のコンテストです。

永山久夫先生提唱の「5食を食べて達者が一番」部門と小山浩子先生提唱の「乳和食」部門の2部門あわせて、前回は上回る全国23県65JA、全160作品のご応募をいただきました。

両先生をはじめとする審査員で厳密に審査の上、受賞作品が決定しました。本県では惜しくも受賞に至らず…！しかし、どの作品も彩り豊かで素敵なお弁当でした。沢山のご応募をありがとうございました！

本県への応募作品は、3月開催の「いきがづくり推進大会」にて、皆さんにご紹介する予定です。

※全国入賞作品は「JA高齢者福祉ネットワーク」のHPにてレシピのダウンロードが可能です。

【URL】 <http://www.ja-care.net/active/obentou.php>

応募した組織には、食文化史研究家の永山久夫先生の直筆イラストが入った賞状が参加賞としてプレゼントされました。今まで参加してこなかった推進員のみなさんも、来年の受賞を目指し、是非応募してみてください！



百歳元気プロジェクト パンフレット更新のお知らせ

JAグループ宮城では、11月15日に第39回JA宮城県大会を開催しました。大会では「豊かでくらしやすい地域社会の実現」を決議し、引き続き「百歳元気プロジェクト」の推進を行うこととしました。

百プロの活動を少しでも多くの方に知ってもらうため、本会ではPR用のパンフレットを作成していましたが、大会決議内容を踏まえ、以下イメージ図のとおり更新いたしました。

各JAでの活動の際に参加者に配るなど、百プロの普及推進に是非ご活用ください。パンフレットは本会にて保管していますので、ご要望の際は下記お問合せ先までご連絡ください。

※様式
A3両面
2つ折りタイプ

背面(表紙・裏表紙)はJAグループと仙台大学によるご案内です。



中面は百プロメニューの紹介です。
※「百歳元気にここに体操」のご紹介がメインです。



【予告】

3/22 Fri. 平成30年度JA高齢者福祉・健康いきがづくり推進大会 開催

【！】百プロ中級・上級推進員 申請は2月1日(金)までです【！】

毎年3月に開催される「JA高齢者福祉・健康いきがづくり推進大会」は3月22日(金)に開催が決定しました。皆様の奮ってのご参加をお待ちしています！(ご案内文書は後日送付いたします。)

なお、昨年度より新設された「百プロ中級・上級推進員」の認定式を当大会で行います。今年度の申請の〆切日は2月1日(金)ですので、該当される方は忘れずに申請をお願いします。

※申請にはJAの推薦が必要です。詳細はJA事務局若しくは中央会までお問合せください。

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