

百歳元気プロジェクト推進ニュース



VOL. 1 (2013. 7月)

J A 宮城中央会営農農政部

「JAグループ宮城 百歳元気プロジェクト」 推進ニュースの発行を開始します！！



「JAグループ宮城 百歳元気プロジェクト」の普及推進と、プロジェクト推進員への情報提供のための情報誌として、百プロ推進ニュースを発行します。毎月1日に発行し、推進員のみなさんや、これから百プロに取り組みたいという方に向けて、取組紹介や、健康情報、意見や質問なども掲載する予定ですので、ご期待ください！

百歳元気プロジェクト推進員 養成研修会開催



5月30～31日と6月6～7日の2回に分けて、の百プロ推進員養成研修会を実施しました。助けあい組織や女性部のみなさんを中心に、2日間で7つの講義を受講してもらい、57名の推進員が誕生しています。

さっそく自分の地区で体操に取り組んだり、百菜弁当づくりを計画する推進員も出てきており、今後の活躍が期待されます。

研修受講者からは、「体操DVDの活用の仕方をもっと知りたい」「推進員同士で交流したい」などの声が聴かれました。この声に答えるため、推進員の情報交換の場やメニュー紹介、さらに、今回の研修に参加できなかった方向けの企画について、今後検討していきます。



宮城県や対がん協会による講義、仙台大学による体操実技などが行われました。栄養に関する講義では、減塩味噌汁を実際に試飲し、減塩の必要性や工夫について理解を深めました。

百プロオリジナル健康体操タイトル決定!!

「百歳元気にここに体操」

受賞作品

最優秀賞	名取市	山口 よし江 様	「百歳元気にここに体操」
優秀賞	大崎市	一條 邦 夫 様	「元気で百歳もしかめ体操」
優秀賞	登米市	千葉 真 紀 様	「ほれほれ体操」

7月9日に審査会が開催され、選考の結果、「百歳元気にここに体操」が体操タイトルとして決定しました。

日本農業新聞東北支所の堀越次長を審査委員長に、仙台大学、(公財)宮城県対がん協会等が審査に当たり、「百歳まで元気に、そして楽しく笑顔で実践できる体操の特徴がよく表現されている」点が評価され、選ばれました。

3名は3月に仙台のJAビルで開催される「百プロ推進大会(仮称)」にて、表彰する予定です。

今後は、「百歳元気にここに体操」という名称も含め、普及推進に当たります。

みなさんの声、募集します!



百プロに関する疑問・質問・要望・意見、なんでもお寄せください。

たとえば…

- ・こういう研修会を開催してほしい。
- ・こういう資料をつくってくれれば活動しやすいんだけど。
- ・今度こういう活動をしてみたいんだけど、講師の先生を紹介してくれませんか？

などなど、できる限り要望に応えられるよう努めます。

また、体操や食事のメニューなどについても意見があれば、開発して下さった仙台大学の先生へお伝えします。よりよいメニュー・楽しい活動を進めるため、ご協力お願いします!

【宛先】

JA宮城中央会 営農農政部 担当：菊田
TEL：022-264-8245 FAX：022-264-8239
Email：chuokaieinou@ja-mg.or.jp

氏名、連絡先を明記の上、FAXかEmailでご連絡ください!

