

百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL. 10 (2014. 4 月)

J A 宮城中央会営農農政部



百歳元気プロジェクト推進員

「スキルアップ研修会」を開催します！！

1. 名称

平成 26 年度 J A グループ宮城「百歳元気プロジェクト推進員」スキルアップ研修会

2. 開催日時：

【1 回目】平成 26 年 5 月 20 日（火）10：00～15：30

【2 回目】平成 26 年 6 月 27 日（金）10：00～15：30

3. 開催場所：

たなばたけベジキッチン（たなばたけ高砂店東隣り研修施設）

〒983-0005 仙台市宮城野区福室二丁目 7-30

4. 対象者

百歳元気プロジェクト推進員 等（定員 30 名）

5. 内容

1 回目 2 回目と同内容で開催します。

（1）平成 26 年度「百歳元気プロジェクト」の推進について

（2）【食事】「意外なおいしさ発見！乳和食」講師：森永乳業

（3）【健診】「平成 26 年度 J A 総合健診について」講師：宮城県農村健康管理推進協議会

（4）【運動】「百歳元気にここに体操の普及について」講師：仙台大学（予定）

スキルアップ研修会として、あらためて「百歳元気にここに体操」の普及の仕方を確認したり、牛乳を使った減塩食の調理実習などを行います。

5 月 8 日を申込み締め切り日としておりますので、参加についてご検討ください。

今年度も開催します！

「百歳元気プロジェクト推進員養成研修会」



今年度も、6 月 5～6 日に推進員養成研修会を開催します。昨年と同内容で、

J A や各支部で百歳元気プロジェクトを積極的に推進していただくリーダーを養成します。

昨年研修会を受講した 71 名の推進員のみなさんには、支部の活動に「百歳元気にここに体操」や「シャキッと百歳！弁当®」のメニューを取り入れるなど、地元でご活躍いただき、プロジェクト実践 1 年目で大きな広がりを見せています。

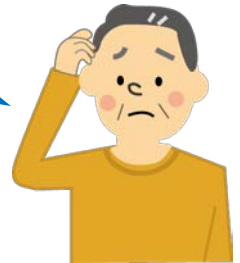
これから推進員になられるみなさんと一緒に、今年度も普及推進がんばりましょう！！

普及用チラシをつくりました！

「百歳元気プロジェクト？」なにそれ…？



健康について興味はあるけど、何をすればいいのかわからない…



楽しく、ムリなく、**健康寿命**を延ばそう！



「百歳元気プロジェクト」は、これまで、推進員のみなさんはもちろん、女性部のみなさんや助けあい組織のみなさんを中心に普及推進してきました。今後は男性組合員のみなさんや、職員のみなさんにもその活動の意味や必要性を知っていただきたいと思い、啓発チラシをつくりました。支店窓口への設置や、各種集まりでの配布など、ご活用いただきたいと思います。

JAグループ宮城「百歳元気プロジェクト」とは

畑での野菜づくりや、趣味の旅行も…
百歳まで元気に続けるための体力づくり、いきがづくりを応援します！！

JAグループ宮城「百歳元気プロジェクト」健康寿命への3つのカギ

「運動」



「百歳元気にここに体操」とウォーキングをJAの仲間と楽しみながら行い、足腰の健康を保ちます！



新緑の松島をウォーキング

「食事」



「シャキッと百菜！弁当」や乳和食レシピを活用することで、5色のバランスの取れた食事とおいしい減塩料理を実践します！



「シャキッと百菜！弁当」

「健診・介護予防」



JA総合健診「人間ドック」やミニドックを受診して、自らの健康状態を確認し、生活習慣の改善を図ります！



年に1度のJA総合健診

お問い合わせ先：JA宮城中央会営農農政部 TEL:022(264)8245

支店や営農センターにチラシを置いて、「百歳元気プロジェクト」をたくさんの方にもっと知ってもらおう！

