

百歳元気プロジェクト推進ニュース



VOL. 15 (2014. 9月)

J A 宮城中央会 営農農政部

亶理町 FM あおぞら との コラボ体操 CD 作成中



こんにちは！今回、亶理町の臨時災害ラジオである「FM あおぞら」と共同で健康体操を制作することになりました。

JA グループ宮城の「百歳元気にここに体操」と、FM あおぞらで放送していた「あおぞら体操」双方の監修をしていただいた仙台大学さんの提案により、コラボレーションが実現したものです。それが「JA グループ宮城・あおぞらにここに体操」！！

今後この体操を JA グループでは CD 化し県内に普及、FM あおぞらでは 1 日 2 回放送する予定です（内容は既存のここに体操を放送用にアレンジしたもの）。CD ならより手軽にここに体操が実践できますね。

今回は CD 収録までの様子をお伝えします。

☆JA みやぎ亶理女性部の皆様に
ご協力いただきました☆

🌸 8月1日 仮設住宅でのデモンストレーション



亶理町の仮設住宅で、住民の方と共に体操を実際にやってみました！CDのため、耳で聞いただけで実践できるか確認中↑

🌸 8月19日 仙台大学にて本収録

BGM となる
「♪もしもしかめよ」
を収録中→→→



お子様にも
ご参加いただき
ました！！

完成をお楽しみに！！



第4回「あなたに届ける JA 健康寿命 100 歳弁当」コンテスト速報！！

昨年度を大幅に上回る 217 作品の応募

締め切り間際には応募が殺到したとのことで、主催者である JA 全中の予想を上回るたくさんの作品がエントリーされました。回を重ねるごとにレベルの高いコンテストになってきております。そして、宮城県では 21 作品の応募をいただきました。前回大会では JA 栗っこ女性部高清水支部の「栗っこ丸ごと食べたい弁当」が全国 1 位に輝いており、今年も期待大です！！

審査会は 10 月 7 日(火)開催予定

9 月中旬の事前審査を経て、10 月 7 日の審査会で入賞作品が選ばれることになっていますので、結果はもう少しお待ちください！



平成 26 年度 JA 助けあい組織全国交流集会・ JA 健康寿命 100 歳サミット開催

上記のコンテストで全国 1 位の「すばらしいで賞」に選ばれた作品は、11 月 6 日(木)～11 月 7 日(金)開催のサミットで 2 日目の昼食としてふるまわれます。サミットの内容は他県の百プロの取り組み紹介や、乳和食のレシピ活用法、認知症の講演や介護保険制度の改正を見据えた討論会まで盛りだくさん！！

口腔ケアの取り組み、広がっています

JA でも健康教室などで早速「歯あわせ体操」を実践していただいております！そこで、今回から口腔ケアに役立つ情報をお届けしますので、日々のケアや普及にお役立てください。

器質的口腔ケアと機能的口腔ケアがある

口腔ケアには 2 種類あることをご存じですか？器質的口腔ケアとは、「お口の中をお掃除して清潔に保つ」ためのケアのこと。機能的口腔ケアとは、「お口の機能を回復させ、維持・向上する」ためのケアのことを言います。唾液腺マッサージや歯あわせ体操は、この機能的口腔ケアに当てはまります。両方のケアをしっかりとあげることによって、いつまでも美味しいお食事やおしゃべりを楽しむことができますね。

お知らせ ウォーキングの季節♪

杜の都・せんだい ツーデー マーチ今年も開催されます！

2014 年 11 月 8 日(土)・9 日(日)

中央会場 榴ヶ岡公園(スタート・ゴール) 10km～35km

お問い合わせ先 022-242-9701