



石狩市民 健康のアイデア スペシャル!



足を“つくる”

あるとき、お医者さんに「2本の足が元気なら、主治医を2人抱えるようなもので、病気もしないし、心豊かに生活できるよ」と教えてもらいました。だから私は、丈夫な足をつくることを心がけ、毎日1時間走ります。走れない日もありますが、それでも週に4、5日は走りますね。特に石狩のような美しい場所に来たら必ず“観光ランニング”をするんですよ!

市民の声で、
今を見つめる。

今回のテーマ

増田明美さんの 健康の秘訣とは?

「石狩市民スポーツまつり」を一緒に盛り上げてくださった増田明美さんに、増田流「いつも元気でステキでいられる方法」を伺いました!

運動習慣をつくる

「フィジカルアクティビティ」という言葉があります。「日常生活の活動を目的に運動する」ことで、買い物に歩いて行くとか、階段を使うとか、お風呂掃除をしっかりとやるとか、そういったことを意味します。私は電車が好きでよく利用しますが、駅まで小走りとか、エスカレーターではなく階段にするなど「フィジカルアクティビティ」していますよ。

血のめぐりをよくする

血液は、心臓から体の末梢へ運ばれます。では、末梢へ運ばれた血液はどうやって再び心臓に戻すのでしょうか。答えは筋肉です。特に足には大きな筋肉があり、足の筋肉を使って血液を送り返すそうです。その意味でも、健康の基本はやっぱり足なんです。

(220-自分の年齢)×0.6

この計算から分かるのは「ほどよい運動をしたときの1分間の脈拍」。ときどき「運動したら疲れる」という方がいますが、それはたぶん運動のやり過ぎ。皆さんもぜひこの脈拍を目安に、適度な運動をしてくださいね!

よく寝る

睡眠時間は1日7〜8時間です。移動中も寝ていて、そんな睡眠でも疲れがとれます。これって健康な証拠だと思っただけですね。よく眠れない人は私の周りにも多く、そんな方にはジョギングなど体を動かすことをお勧めします。「よく眠れるようになった!」とみんな喜んでますよ。

旬のものを食べる

うちは農家で、私は子どものころから旬のものを食べる習慣がありました。それは今でも変わりません。野菜も果物も旬のもの味が違います。おいしいだけでなく、太陽の恵みをたっぷり受けたものは、それ自体「強い」です。栄養価が違います。旬のものを食べることは、栄養をたくさん自分の体の中にもらうことになるんですよ。



「いしかりサーモンマラソン」のゴールでランナーを迎える増田さん



お楽しみ抽選会では増田さんから「世界陸上北京」のお土産も!

増田明美さんに聞く
石狩市民スポーツまつりの魅力

おまつりでは、私も「いしかりサーモンマラソン」に参加して、10kmのコースを走ります。このとき小中学生の駅伝チームも一緒に走っているんですね。だから沿道の応援はとてにぎやか。夫も「増田明美の夫」というゼッケンを付けて走らなすけど、「今年も来てくれたの!」「元気だった?」と声をかけられ、うれしくて話もしているそうです(笑)。

開会式や閉会式、スポレク大会を行うスポーツ広場もいいですね。芝生がきれい! 危なくないので、子どもたちも飛んだり跳ねたり、思い切り体を動かしている感じがいいです。

スポーツまつりは、玉入れやウォーキングなどがあり、誰でも参加できます。もちろん、それが一番ですが、閉会式後のお楽しみ抽選会もすごい。閉会式は人が減るものですが、石狩ではみんな残っています。私も北京のお土産を用意しましたが、みんなのお目当ては自転車! 子どもたちがドキドキしながら発表を待ちますが野菜の話め合わせが当たったりして、そんな子どもの泣きでつな顔...たまりません(笑)。

芝生の会場といい、いろんなスポーツに地域をあげて参加する姿といい、全てにおいてこのスポーツまつりは「一等賞」だと思います!

まちの話題



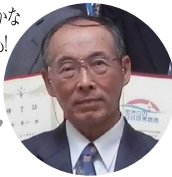
9/10(木) 場所／市役所1階ロビー



いしかり市民カレッジ
第13回修了証授与式

受証者一人一人に修了証が手渡され、カレッジ生の学ぶ意欲と晴れの姿に、温かな拍手が送られました。なお、今回はカレッジ初の1200講座(マスター1200)達成者!

私が1200スタンプを達成できたのは、健康で過ごせたことが大きいと思います。「運」がついていたのでしょう。次の1500スタンプ達成を目指し、頑張りたいと思います。



マスター1200
阿部 靖さん

9/12(土) 場所／こども未来館あいぽーと・市民図書館



第5回科学の祭典in石狩

子どもや地域の方々に科学を楽しんでもらうイベント。今回初めて「はたらく車ブース」が設置され、約1,600人が来場しました。

じっくり考えながら難問にチャレンジする科学もありますが、ビックリ・ドッキリのふしぎ実験科学もあります。「科学の祭典in石狩」でいろいろなサイエンスを楽しんでください。来年もやりますよ!!



実行委員長
前野 紀一さん

9/14(月) 場所／聚富小中学校



カナダの大学生と交流

カナダ・カルガリー大学と北海道教育大学より学生各6人が聚富小中学校を訪問し、外国語交流として、英語の授業を一緒に行いました。

留学生の皆さんと英語で話をして、カナダのことを学んだり、たくさん一緒に遊んだりして交流ができたので、とてもいい経験になりました!



聚富小学校6年
西野 颯太さん

9/25(金) 場所／浜益小学校



稲刈り

この日、全校児童による稲刈りが行われました。子どもたちの手で刈り取ったこのお米で、12月には白とぎねを使い、餅つきを行う予定です。

こうして手で植え、手で刈り取り、餅をついて食べることで、なかなか体験できないことです。勉強はもちろん大切ですが、地域の皆さんと一緒に進む作業の中で、子どもたちが何か感じてくれるといいですね。



山本 瞳さん

9/26(土) 場所／花川北コミセン



2015
いしかり消費者まつり

18回目の今年も、啓発活動展示コーナーや消費者トラブルに関するミニ講座、アトラクション、バザーなど多彩な内容で行われました。

昨年設立30周年を迎え、さらなる活動と皆で頑張りました。おかげさまで各コーナーは盛況で、ステージでは中高生が、ズシンと心に響く演奏を披露してくれました。皆さん、ご協力ありがとうございました!



石狩消費者協会会長
にかみ
二上 朋子さん

9/30(水)~10/2(金) 場所／りんくる



2015
いしかり子育てメッセ

市内の子育て支援関係者が集まり、年に1度開催するイベント。「権利の木」を中心としたパネル展や、はいはい競争、おもちゃのひろばなどに約400人が訪れました。

3日間参加して、親子共に楽しめました。あらためて子育てできる幸せに感謝です!



赤平 友美さん
まつき さくら
咲月ちゃん、咲海ちゃん