

そよかぜ

第82号

情報発信専門部

第17回 とよつふれあい運動会

今年も昨年同様、地域の皆さんが紅白に分かれ、豊津小児童と一緒に競技を行います。事前に競技に申し込んだ方以外でも、自由参加の競技がありますので、当日参加お待ちしております。また応援、見学も大歓迎です、いろいろな形で参加ください。

1. 日 時 9月28日(土)(雨天時29日に順延、29日も雨天の場合は中止)
午前8時30分から
2. 場 所 豊津小学校運動場
⇒観覧場所は自由席となっています
3. 種 目 (1)クイズチャンピオン どなたでも参加できます
(2)綱引き(紅白対抗) 地区で決めた選手が参加
(3)玉手箱 65歳以上の方は誰でも参加できます
(4)玉入れ(紅白対抗) 地区で決めた選手が参加
(5)大人リレー 希望者でリレー競争をします
4. 運動会のプログラム 後日配布します



豊津ハイキング こまちやま 小町山 土浦市 健康づくり専門部

かしん おののこまち
歌人・小野小町に由来する里山をハイキングしてみませんか？
ほうぎょうさん
筑波山から連なり、お隣には宝篋山。冬でも雪が積もらず、年間を通して歩ける山です。ハイキングを通して、その地の歴史や風土を学びましょう！

- 日 時: 10月20日(日)
豊津公民館 7:45 集合 8:00 出発 16:30 帰着予定
- 行 程: 豊津公民館 — 小町山 — 道の駅常総 — 豊津公民館
(詳細は、申込時にお知らせします)
- 募集人数: 20人(先着順)
- 参加費: 1,000円(バス代、保険料)←ハイキング当日に徴収します
- 申込先: 豊津公民館 ☎83-5680
参加者氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください
- 申込締切: 10月6日(日) ※締切厳守



「健康チャレンジ」に参加してみませんか

健康づくり専門部

- 期 間:令和6年10月1日(火)~11月30日(土)
- 対 象:成人以上(特にシニアの皆さんチャレンジしてみよう)
- 申込締切:9月29日(日)

◆昨年に引き続き「健康チャレンジ」を実施します。

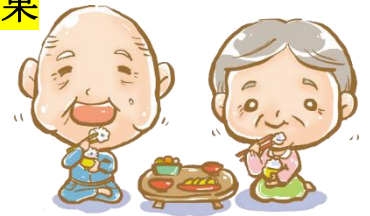
やり方は昨年と同じで、記録表の項目で、できたものに毎日○印を記入するものです。自分で目標を立て、その達成に向かって○印が毎日増えていく事が励みになり、生活習慣病の予防につながります。

元気に長生き。健康寿命を一日でも延ばす一歩として、ぜひチャレンジしてみてください。

※2ヶ月間記録ができた参加者に記念品を差し上げます。

エンジョイスポーツ(健康チャレンジ)令和5年度の結果

1. 期 間 令和5年10月1日~11月30日 61日間
2. 参加者 25人(男性6人、女性19人)
3. 参加者年齢 最高齢86歳 最年少33歳 平均70.1歳
4. 結 果 (項目の行為を実施できた日数です)



項 目	最高	最低	平均	項 目	最高	最低	平均
①笑顔、笑う!	61日	0日	54.6日	⑨ラジオ体操	61日	0日	27.6日
②あいさつをする	61日	0日	57.2日	⑩ストレッチ	61日	0日	25.8日
③歯磨き、うがい、手洗い	61日	57日	60.8日	⑪ウォーキング	61日	0日	23.6日
④快適な睡眠	61日	0日	45.8日	⑫生活活動・運動	61日	0日	25.5日
⑤朝食を摂る	61日	0日	56.8日	⑬食事	61日	0日	35.5日
⑥よく噛んで食べる	61日	0日	49.4日	⑭その他の健康づくり	25日	0日	22.6日
⑦腸内環境を整える	61日	0日	49.2日	⑮体重測定	61日	0日	28.3日
⑧グラウンドゴルフ	41日	0日	9.1日	⑯血圧測定	61日	0日	32.3日

5.参加者の感想(要約)

運動する時間を作るのが難しいので、食事の面を見直しました。	他人に言われてではなく、自分で目標を決めて無理せず継続できる大人でありたい。
今後自分に合った目標を決めて習慣化し、健康維持できるようにしていきたいです。	チャレンジ前より行っていたラジオ体操を、これをきっかけに月末は毎日行うことができた。
目標を遂行するために頑張りました。日計表に記入することで継続することができました。	食事のとり方や運動をすることに気をつけて、健康づくりを意識した生活を心がけたい。
バランスの取れた食事と、歯みがきの時かかと上げをしたのが良かった。	チャレンジ期間だけでなく、意識してウォーキングやラジオ体操など続けていきたい。
血圧測定の習慣が身につく、健康管理について意識するようになりました。	本事業への取り組みを、地区の方へ周知することを充実させたい。
毎日楽しみにつけました。ありがとうございました。	膝痛がありハビリ通い。健康の有難さ痛感した。
続けるのが大変です。これからも頑張ります。	目標があるということはすごく励みになります。
毎日記録をつけることで実行力が高まる事が分かりました。	健康長寿の人の結果を参考に公表してはどうでしょうか?(名前は出さずに)
今後も継続していく。	継続は「健康」なり。
	今後もチャレンジしていきたいです。