

第47回

8月31日は
野菜の日

いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

**健康のため
1日350グラムの野菜を
食べましょう**

なぜ、350グラムの野菜？

国の健康づくり対策として策定された「健康日本21(第二次)」において、野菜は、カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミンなどの適量摂取による循環器疾患・糖尿病などの生活習慣病やがん予防に効果が期待されています。
特定の成分を強化した食品に依存するのではなく、普段の食事から摂取することが望ましいとされ、「野菜1日350グラム」と目標の数値化がされています。

薩摩川内市350ベジライフ宣言

本市では昨年9月、「薩摩川内市350ベジライフ宣言」を行いました。

この宣言は、市民一人一人が野菜摂取の大切さを理解し、野菜を1日350グラム食べて、健康なまちづくりに取り組んでいこうというものです。

賛同団体などを募集

生産者や直売所などをはじめ、

個人や団体・地区組織などと連携

しながら、市民の皆さんと一体となって「ベジライフ宣言」への取り組みを進めるため、賛同団体の登録を行っています。7月10日現在で67団体が登録しています。まずは登録して、「食事の際は必ず野菜を食べる」「キッチンプラントで野菜を育てる」「野菜料理の教室参加」など、できることから始めてみませんか。

登録団体の取り組みについて

各団体がそれぞれの立場で、できることに取り組んでいます。

生産者

安心・安全な野菜づくり

保育園や子育て支援センター

給食での野菜たっぷりメニューの提供、子どもたちが育てた野菜を使った調理

市内スーパーや直売所

店頭での情報発信

飲食店

野菜たっぷりメニューの提供

地区コミュニティ協議会やサロン

地区の行事やイベントなどでの普及・推進

8月31日は「野菜の日」

「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合

わせから、8月31日は「野菜の日」に制定されています。

これにちなみ、市民健康課、各関係機関、賛同団体では、「市内一斉ベジライフ運動」として、街頭キャンペーンや料理教室などに取り組みます。

おやさいたっぷりクッキング

【時】8月31日(木)9時30分～13時

【所】中央公民館3階調理室

【内容】講話と調理実習(夏野菜を使った簡単料理)、試食

【参加料】1人100円

【定員】先着30人

【申込・問合先】市民健康課

*詳しくは、市ホームページ上などでお知らせします。

薩摩川内市350ベジライフ通信

6月から隔月で「薩摩川内市350ベジライフ通信」を発行しています。市内の野菜情報や野菜と健康に関する教室などのイベント情報を発信します。

川内保健センター

や各支所に設置してありますので、ぜひご覧ください。

公式フェイスブックも開設しています。



Facebook やっています。
薩摩川内市350ベジライフ通信

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

躍進

薩摩川内市
体育協会

Vol. 28



【競技の紹介】

インディアカは、バドミントンコートにインディアカ専用ネット(バドミントンネットでも可)を張り、ネットを挟んで対峙した2チームが、羽根の付いた特殊なボールを手で打ち合う、バレーボールタイプの4人制競技です。ボールのスピードを調整できるため、年齢・性別を問わず、「誰でも・いつでも・どこでも」気軽に楽しめるニュースポーツとして親しまれています。チーム種別は、一般および45歳以上(シニア)の男子・女子・男女混合が一般的です。

市体育協会の加盟団体から、今回はインディアカ協会を紹介いたします。

が、大会によっては、スーパーシニア(60歳以上)が設定される場合もあります。
また、交流や楽しむためのゲームから高度な競技に至るまで、多様な楽しみ方があり、比較的安全で身体を鍛える効果も十分期待できるスポーツでもあります。

【歴史】

インディアカの歴史は古く、1930年代末に旧西ドイツで誕生しました。ブラジルの伝統的なゲーム「ペテカ」に用具改良を加え、レクリエーション競技として考案されましたが、普及が進み、スポーツへと発展しました。元々「ペテカ」が南アメリカの「インディオ」の間で行われていたことから、「インディアン」と「ペテカ」の合成語が名前の由来となっています。

【沿革】

本市では、昭和59年に開催



【活動状況】

会員は、本協会主催の四大大会をはじめ、九州や全国の各種大会への出場を目指し、市内各所で週1〜2回の定期的な練習に励み、技を磨いています。

【主な大会】

○本協会の主催大会

4月 さわかインディアカ大会

7月 S・I・Aメモリーインディアカ大会

10月 薩摩川内がらっぱインディアカ大会

2月 市インディアカ大会

○その他の大会

▽全国レクリエーション大会

▽全国健康福祉祭(ねんりんピック・不定期)

▽九州ブロックインディアカ大会(隔年・九州各県持ち回り)

▽県民レクリエーション祭など、全国各地でさまざまな交流大会も開催されています。

【役員募集】

代表的な生涯スポーツとして全国的に普及しているインディアカですが、本市では、



競技者の高齢化や市民の皆さんの余暇活用の分散化などにより、競技愛好者が減少しています。
気軽に楽しめるニュースポーツ「インディアカ」を始めませんか。
年間多くの大会を開催していますので、まずは競技を見学ください！

【協会役員・問合先】

会 長 柏木 謙一

副会長 中俣 正美

理事 屋久 弘文

理事 屋久 弘文

理事 屋久 弘文

理事 屋久 弘文