

# 17つうしん



### 私たちがめざす目標は

『自然・地域・世代がひとつになるまち』です

<http://www.mctv.ne.jp/~maky311>

発行元  
徳和ヘルシー17クラブ  
事務所：徳和地区市民センター内  
連絡先：0598-20-1100

## 上川町遊歩道公園に185人

### オリエンテーリング大賑わい

#### 会員のレポート

残暑も少し緩んできた九月二十九日(土) 徳和ヘルシー17

クラブ主催の第二回オリエンテーリングが上川町遊歩道公園で開催しました。

トの決定、道順の目印の箇所などゲームの進め方を検討した。当日会員は7時半に市民センターに集合し、用具、賞品等を2台のトラックに積み込んで出発。会場到着後それぞれのポイントに資材を設置し受付に戻ると早くも参加される方が大勢集まって活気を呈していました。予想を上回る嬉しい悲鳴！九時半より会長挨拶に続いて、

来賓の方からこの企画について励ましの言葉をいただきました。健康体操は、「世界にひとつの花」の曲に合わせて、参加者はじめ、来賓の方、会員も楽しみながら体をほぐしていたようです。ルール説明の後、17クラブバージョンのオリエンテーリングがスタート。

昨日まで厳しい残暑が続いていましたが、この日の天候は曇り、暑くもなく樹木の心地よい香りや、草花に秋の気配を感じながら、家族連れ、友達どうしが楽しく各ポイントを通過していきます。賑やかな話し声、子供たちの笑い顔、又「苦労さの言葉に自分たちも嬉しさを感じました。全員がゴールにたどり着いたところで、集計の結果得点の順位、あらかじめ設定された所要時間に近い順と二通りの順位(各三位まで)の表彰式を行いました。

#### フェスティバルに参加



対応にてんてこ舞いの会員

10月21日抜けるような青く澄み渡った秋空の下恒例のワークセンターフェスティバル2007が開かれ当クラブもブースを2区画借りて青空モールに出店しました。結果は上々、予定を上回る売り上げで完売することが出来、みんな心地よい疲労を感じながら午後一時ごろ閉店しました。

☆ 測った体重を折れ線グラフにしてみましょう  
毎日体重を記録していくと、最初の1~2週間は体重を意識するのでやせてきます。減量の目安は最初の1ヶ月で1~2キロです。今の体重から3キロやせるだけで、高血圧や糖尿病、高脂血症に予防効果があります。



#### 写真説明

- 受付：午前九時から大勢の参加者が並びました。
- P1 チョロQ：ミニカーを走らせてゴールの箱に書かれた数字が得点になる。
- P2 シャトル投げ：バトミントンに使用されるシャトルを投げて得点を競います。
- P3 通過ポイント：ここでは通過証明にシールを貼ります。
- P4 菓子の入った袋を吊り上げ、底に書かれている数字が得点となり、菓子は参加賞に当てられます。
- P5 健康クイズ。大変人気がありました。0点 or 5点
- P6 サイコロ転がし：大きなサイコロを転がして出た目が得点になる。4以上はコースを遠回りする。
- P7 通過ポイント：チェックシールを貼る。
- P8 ジャンケンゲーム：係員に勝てば5点、負ければ罰ゲーム
- P9 ゴール：到着タイムを記録し集計される。

#### 健康食の食味会 (本部席)



最後にこのイベントの目玉である健康食の振る舞い、味は定評があります。毎年楽しみにしている人が沢山いるようです。このイベントを通して世代を超えて、親子の絆、地域内の交流が深まれば、私たちの目指す目標に近づくものと大いに喜びを感じました。



ゲーム開始前の健康体操と血圧測定

## きょうも元気でいこう！ ～実践！新・健康まつさか21～

松阪市では今年度、市民の健康づくり運動「新・健康まつさか21 元気で楽しくほっとなまちプラン」がスタートしています。“健康”は財産です。元気でほつと楽しい毎日を過ごせるといいですね。

「新・健康まつさか21」のなかから、健康づくりの取り組みを取り上げていきます。ぜひ毎日の生活のなかで実践してみましょう。  
今月は、「元気なからだ ～自分のからだを大切にしよう」からです。

### 今月の健康川柳

### 体重計 毎日はかって モテボティ

健康管理の基本は、体重管理です。最近、体重計に乗っていますか？  
松阪市の基本健康診査から、男性は20歳代、30歳代と徐々に肥満者の割合が増え、**40歳代男性の3人に1人以上の方が肥満**という結果でした。

### 肥満度(BMI)の計算方法

$$\text{体重 kg} \div \text{身長 m} \div \text{身長 m} =$$

例) 体重75kg、身長175cmの方の場合、  
 $75 \text{ kg} \div 1.75 \text{ m} \div 1.75 \text{ m} = 24.5$

肥満度(BMI)は、**18.5未満**がやせ、**18.5~25未満**が標準、**25以上**が肥満です。この方の肥満度は**24.5**ですので、ぎりぎり“標準”です。

※松阪市健康センター提供

