



志免町

体協だより

第8号

発行

平成2年4.1

体育協会事務局

(志免町社会教育課内)

TEL ☎ 7100

「体育協会」……通称「体協」と言っています。



柔
道
部

皆さん、自分の好きなスポーツで、いい汗流してみませんか!!

「志免町体協」では、町民の健康と融和、青少年の健全育成をスローガンに活動を進めています。現在、体協は、12の団体(別表3)で構成され、活動も年々盛んになっています。

又、地域には、スポーツ愛好者からなるスポーツクラブも増えています。是非、この機会に自分の体力を点検し、自分の好きな自分にあったスポーツに挑戦してみてください。体協では、町民の皆さんの入会を心から歓迎致します。

今後も皆さんとともに、各種スポーツを通じて、健康で明るい町づくりに努めていきたいと思ひます。

平成2年国体(相撲競技)を町民挙げて成功させましょう。

「広報しめまち」と一緒に保管していただければ幸いです。

会長あいさつ



会長
小林 鶴児

町民の皆さん、会員の皆さん、お元気で過ごしのことと思います。

我が体協も、町民皆さんのご理解とご協力、さらに、会員相互の融和と協力で、全員一丸となって社会体育発展のため努力致しております。

私は年頭に当り、今年も、待ちに待った第45回とびうめ国体の年であり、一段と「ふんどし」の紐を締直さねばと、心に誓いました。十月に志免町で開催される相撲競技は、何が何でも成功させねばなりません。

全国各県から参加される選手、役員並びに、応援に来られる皆さん全員が、「あ、志免町は良かった。」設備や環境はもとより、特に町民あげてのこころ暖まる歓迎と接待が一生忘れることの出来ない大きな思い出となるよう。

それには、何はともあれ町民全体が、町長を先頭に、一丸となる心の協力ではないでしょうか。

特に我が体協は、昨年のリハール国体での体験を生かし、一致協力することです。

会員の皆さん、どうか「ふんどし」の紐を締め直して下さい。

又、四月には念願の郡体協が設立いたしますが、これもひとえに、各町行政長によるご理解と、ご協力に依るもので、心から感謝致しております。

又、七月の郡民体育大会は、国体の関係上、各町分散開催となり、我が志免町では、軟式庭球と剣道競技が開催されます。

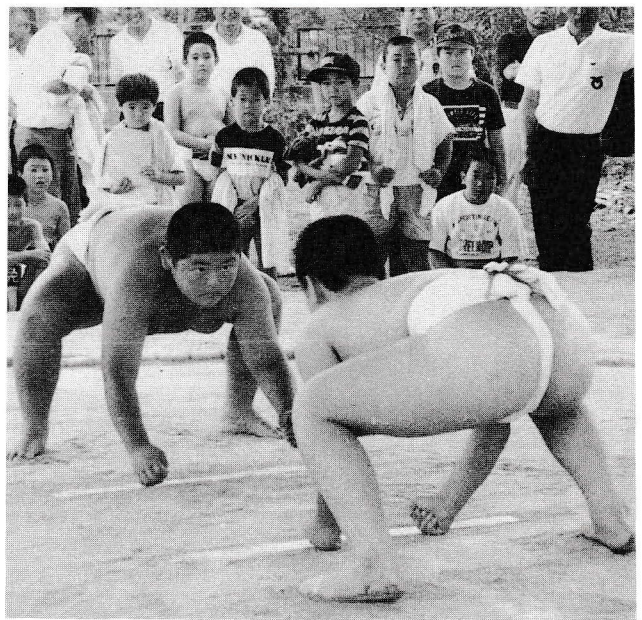
このように、国体、郡体と共に我が体協は、責任の重大さをひしひし感じます。

ある新聞の社説に、現代少年の寿命は、人生僅か五十年説が今社会問題となつてゐるとか。

理由は、栄養の取過ぎと、運動不足にあり、既に小学三、四年生ぐらいから成人病に侵されている、速かに法規制か何か手を打つ必要があるだろうと、言っています。

この記事を読み、我々体協は、社会体育におけるスポーツ少年の健全育成を、本腰で考えねばならない大きな責任の重大さを感じます。

終りになりましたが、このような大きな問題を遂行するには、何んと言つても、町行政と町民皆さんの深いご理解と、ご協力を心からお願い申し上げます、私の挨拶にかえさせて頂きます。



広がる友情と連帯の輪の中で!!

大熱戦の郡民体育大会'89

粕屋町を主会場に、昨年7月9日(日)、第38回粕屋郡民体育大会が開かれ、粕屋郡8町から約三千人の選手が参加、陸上、バレーボールなど10種目に熱戦を展開しました。

志免町からも二九〇名の選手団が出場、陸上、剣道、相撲等で優勝したほか、各種目で健闘しました。

※大会成績(団体三位以内のみ)

陸上

- ▽総合優勝
- ▽一般男子 優勝
- ▽一般女子 優勝
- ▽青年女子 三位
- ▽一般男子四百メートルリレー 優勝
- ▽一般女子四百メートルリレー 二位
- ▽年令別女子四百メートルリレー 二位
- ▽小学生リレー 二位



平成二年
とびうめ国体相撲競技を
成功させよう!!

国民のスポーツの祭典である国体が今年福岡県で開催され、志免町では、国技とされている相撲競技を担当いたします。

町民皆さんと一緒に成功させましょう!

ときめき 出会い みなぎる力

バドミントン

- ▽一般男子 優勝
- ▽一般女子 二位

バレーボール

- ▽一般男子 二位
- ▽青年男子 二位
- ▽一般女子 三位

剣道

- ▽一般男子 三位
- ▽青年男子 優勝

相撲

- ▽一般の部 優勝
- ▽小学生の部 三位
- ▽バスケットボール
- ▽一般女子 三位

卓球

- ▽一般の部 三位

軟式庭球

- ▽団体 優勝

硬式テニス

- ▽男子 三位
- ▽女子 三位

一緒にイイ汗流しましょう！

(入部希望者は下記までご連絡を)

種 目	活 動 状 況			連 絡 先	備 考	
	練 習 日	時 間	場 所			
陸 上 部	毎月第1日曜日	午前7時～8時	志免中学校	見好 卯敏 ☎935-7100	楽しく活動する事を目的としています。成人男、女募集中!!	
	毎週月・水・金	午後8時半～9時半	〃	牧野 伸邦 ☎935-8304	青年男子、女子一緒に走ろう!!	
バスケットボール部	木	午後8時～10時	中央小体育館	中山 孝一 ☎935-1001	部員募集中!!	
柔 道 部	月・水・金	午後5時半～7時半	志免中武道場	案浦 善晴 ☎611-2952	5才以上男女を問わず加入できます。	
剣道部	心正会 月・水・金 第1,2日曜日(大人のみ)	午後5時～8時 午後5時～7時	町民体育館	橋本 俊嗣 ☎936-5208	剣道を通じて親子の対話を!! お父さん、お母さんお気軽に ……お越してください。	
	桜武館 火・木・土	火・木・土 午後6時～8時 〃 3時～5時	南小体育館	宮川 英後 ☎935-8504		
硬式テニス協会	日	午前10時～12時	旧 役 場 横 テ ニ ス コ ー ト	藤 龍己 ☎935-1001	体力増進とストレス解消に楽しく汗を流しましょう。	
軟式庭球協会	〃	午前9時半～12時半	総合スポーツ公園	中牟田修身 ☎935-1001	青空の下、思い切り白球を打とう。部員募集!!	
空 手 協 会	火・木・土 月・金	午後6時～9時 午後6時～8時	町民体育館 桜丘共同利用施設体育館	世利 勝義 ☎935-1789	体力増強に女性の方は美と健康に入会を待ちます。	
相 撲 協 会	火・木	午後5時半～7時	岩崎神社横相撲場	吉村 定 935-2367 世利良未 935-1001	すもうに興味のある方お気軽にどうぞ。	
居 合 道 部	土	午後7時～9時	町民体育館	佐藤 和也 ☎936-1648	きたえよう心と体。	
卓 球 部	火・木・土	午後7時半～10時	志免中卓球場	碓 俊行(後) ☎935-2528	卓球を通じ、素晴らしい思い出を残して見ませんか!	
	金	午後7時半～9時半	町民体育館	杉本美喜子 ☎621-1662		
ソ フ ト ボ ー ル 協 会	亀 山	日	西小運動場	中畔 憲三 ☎935-8974	町民の皆さん一緒にグラウンドを走り廻りませんか。各チーム共皆様のご参加をお待ちしています。 社会人の方ならば誰でも、加入できます。 お気軽にどうぞ。お尋ねください。 リーグ戦開幕(前期) 成人ソフト大会 勤労女子ソフト大会 ジュニアソフト大会 リーグ戦(後期) 水戸杯トーナメント大会 町長杯 〃 〃	
	大 町	日	中央小運動場	稲永 恒光 ☎935-0923		
	サンデース	日	〃	浦田 禎 ☎935-8053		
	別 府 II	日	西小運動場	小島 弘 ☎935-6476		
	K S	日	中央小運動場	広川 政幸 ☎936-0649		
	南 志 免	日	南小運動場	世利 正朝 ☎936-4255		
	丸 商	日	東公園グラウンド	井上 修 ☎935-2563		
	志 免 四	日	中央小運動場	佐伯 清 ☎935-4207		
	志 免 五	日	中央小運動場	吉田 宏生 ☎936-0017		
	九州産交	日		栗山 正幸 ☎935-2211		
	鏡	日	西小運動場	西村 芳雄 ☎621-3115		
	向ヶ丘	日	東小運動場	久保田 勉 ☎935-3465		
	北 区	日	東公園グラウンド	水上 義春 ☎935-2557		
	平 山	日	南小運動場	平山 作蔵 ☎935-9011		
バ レ ー ボ ー ル 協 会	マインズ志免	火・金	午後7時半～9時半	志免中体育館	内山 久枝 ☎935-7731	フレッシュな貴女へバレーボールをしてみませんか!!
	ミラクルズ	月・金	午後7時半～9時半	中央小体育館 南小体育館	田中恵美子 ☎935-5479	活気あふれるママさんばかり貴女もどうぞ!!
	泉 桜	水	午後8時～10時	南小体育館	飯田 郷子 ☎935-9649	今の体力を維持するためにバレーボールで汗を!!
	コスモ	水・金	午後8時～10時	南小体育館	石橋美重子 ☎935-8636	ほとんどシニアチームです若さを保つために頑張っています!!
	スマイル	火・金	午後7時半～9時半	東志免中体育館	熊谷 成美 ☎935-8862	バレーボールの好きな貴女!お待ちしております。
	鏡クラブ	火・土	午後7時半～9時半	西地区社会体育館	堤 都子 ☎611-2594	運動不足解消のために、一緒にいい汗をかきましょう!!
	グレイス	水・金	午後7時半～9時半	東小体育館	辻 ヨシノ ☎935-6607	はっきり言ってオバタリアンチームです。お気軽に!!
	飛 龍	水	午後8時～10時	志免中体育館	小山 勝 ☎947-5416	仕事の後の爽やかな汗、最高です。一緒にバレーボールを!!
	志 友 会	月・木	午後8時～10時	東小体育館	安川 繁典 ☎935-1001	30才からスタート楽しいバレーボールを!!
	公友会(男子)	月・水・木・土	午後8時～10時	東小体育館	生田 進 ☎935-9745	若者よ集まれ!!
	公友会(女子)	月・木	午後8時～10時	東小体育館 東地区社会体育館	丸田香代子 ☎936-3827	若者よ集まれ!!
	志免南ア ジュニア	水・土	午後5時～7時 但し土曜日1時～3時	南小体育館	高橋 敏治 ☎936-1900	楽しく活動する事を目的にガンパッテします!!
	志免中央ア ジュニア	火・水・金・土	午後5時～7時 但し土曜日2時～5時	中央小体育館 町民体育館	管 正範 ☎935-0023	スポーツの楽しさをバレーボールを通して味わっていききたい!!
	志免二子ア ジュニア	月・木・土	午後5時～7時半 但し土曜日3時～6時	東地区社会体育館	中村フサ子 ☎936-4336	スポーツが好きな子育てます。全国大会まであと一步!!

「広報しめまち」と一緒に保管していただければ幸いです。

各クラブ紹介

硬式テニス協会

仲道 朋子 (王子八幡)

十年前、ボールがラケットに当たった時、テニスは簡単だと思った。昨日、試合に負けた時、テニスの難しさを感じた。ラリーをやめて、テニスを始めた時、ネットの低さが嬉しかった。今、たった90センチのネットが高いと感じている。結局テニスは思ったより難しい。しかし、下手は下手なりに、秘かに、『テニスは手ニスに非ず、足ニスにあり』と、けなげにも、ジョギングに励む昨今である。

人はこれを無駄な抵抗という。しかし、人生八十年、急ぐことはない、『自由時間』を活発に使っています。主な活動は、郡大会の他、春季(4~6月)及び秋季(9~11月)の日曜日、一般町民も対象としたスクールを実施しています。さらにスクールの最終日には、スクールの成果を試す機会と親睦を兼ねてテニス大会を開催し、技量を発揮する人もまたその後の宴会でパワーを発揮する人もいます。ボランティアの指導員のもと、

『ひとりではみんなのために、みんなはひとりのために』をモットーに、家庭的な雰囲気の中で楽しく練習しています。『余暇時間をあなたはどう使われますか? テニスでいい汗かいてみませんか。初心者の方もお気軽にテニスコートをのぞいてみませんか。』



バスケットボール部

菅 貴子

元気一杯、私たち志免町バスケットボールチームは、毎週木曜日、志免中央小学校の体育館で、午後8時から10時まで楽しく練習しています。

練習内容は、四角パスやランニングシュート、それから実戦練習と適度な運動量ですので、よい気分転換にもなり、一日の疲れもかえって忘れる感じがしています。

運動消費量も、縄とびやサッカーと同程度の消費量を示すスポーツですので体にたまったストレスや脂肪などの不用物を少なくしてゆくには、効率のよいスポーツではないでしょうか。いつもわきあいあいと練習をしていますので、バスケットシューズさえあればすぐにでも参加できます。体を動かす事が好きな方は、私たちのチームと一緒に汗を流してみませんか。部員一同お待ちしております。



陸上部

宮地 功一 (王子八幡)

ヤッター!! その時私達は、大きな歓声をあげ沸き上がりました。私達、志免町陸上競技選手団は、昨年夏の粕屋郡民体育大会で二年連続総合優勝を成し遂げたのです。



を流してみませんか。新しい何かを私達と一緒に作りましょう。

居合道部

安部賀寿雄 (向ヶ丘)

居合道、あまり聞き慣れないスポーツのようですが、全日本剣道連盟居合道部として組織もつけられたスポーツ団体です。初心者や若年の方は、もぎ刀を使用していますが、練習を積み重ねて行くうちに真剣を使用します。老若男女を問わず楽しめるスポーツだと思っています。

現在、三月の昇級昇段審査に向けて、さわやかな汗をかいています。どうぞ、気軽な気持ちで参加して見ませんか。毎週土曜日、町民体育館で練習しています。



剣道部

川口 俊盛(桜丘)

志免南小学校の体育館を借用して剣道の指導をやっている桜武館剣道を紹介いたします。

館長は、福岡県警の警察学校の剣道教士「宮川英俊」先生の指導で週に火木土を稽古日に行っています。

今日は剣道とは何か？剣道を学ぶ目的について書いてみます。

時代の流れと共に世相が変わり学校教育の変化に従い最近の子供は私達の常識では判断できない過激な行動が多発しています。紙上制限の為、その悪世相の実態を一つ一つ具体記できないが、その不良化世相の原因は、すべて育ち行く子供達に対する心の教育精神的指導の欠陥が生み出したと云っても過言ではない。

そこで桜武館剣道は竹刀で打ち



合う技術と勝ち負けを争う試合優先の指導を二の次に置き、「人に勝つ前に先づ自分自身の心に勝つ」ことを力説、心の教育を大事にして、剣道は人を打ったり斬ったりすることに非ず、己の弱い心・迷いの心を打ち切るものであり、人の心の痛みの分る人間であり、人と人との和合、親を尊敬し礼儀を正しく教育し日常生活の行動すべて、これ剣道であると理解させ、

剣道の目的は正しく厳しい修練に依り清く正しく逞しい心の持ち主になり、社会に貢献できる人材を育成する、これが剣道であると信じて指導しています。

六十才、七十才以上で尚盛んに剣道されている人も数多く、親子で健康づくりに桜武館剣道に参加してみませんか。

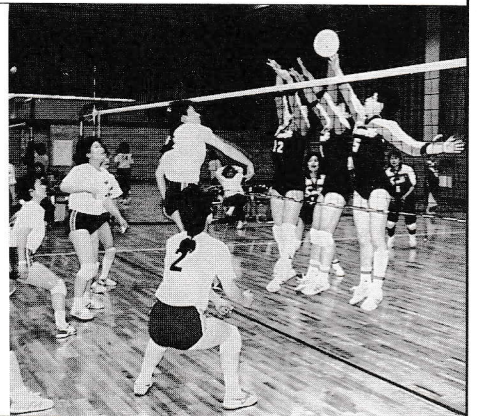
バレーボール協会

安川 繁典

昨年は、昭和天皇が崩御され、元号が昭和から平成へと変わりました。

バレーボール協会も、平成元年度として新役員体制によりスタートし、一年間の行事を何とか無事にこなしできました。

平成二年度は、十月に志免町に於いて「第45回国民体育大会」の



相撲競技が開催されます。

町民みんなの力で是非とも成功させなければなりません。とりわけ体育協会はその先頭になり成功に向け頑張らなければならぬと思います。

バレーボール協会も体育協会の中で先頭に立てる様に役員体制の充実と会員の意識向上に努力していきたいと思えます。

又、国民体育大会を機に町全体がスポーツ活動等の一層の盛り上がりをお願いしているところです。

卓球部

正田 昭夫(南里)

「楽しみ」「目標」「協調」これは、自分が卓球というスポーツを続けている間、特に実感している事です。私が卓球部に加わらせて頂いて

まだ二年余りしか過ぎていませんが、もう五年も十年も皆さんと一緒にプレーをしている様に感じています。

入部する前には堅苦しい内容で魅力がないようだ。直ぐにでもやめようと思っていました。

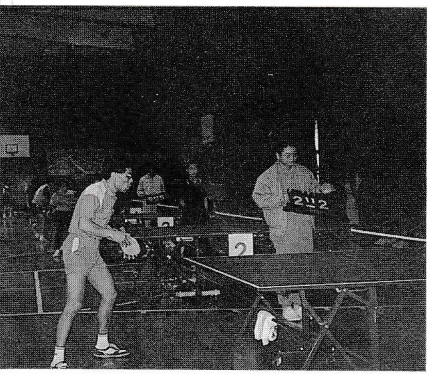
しかし、そんな心配も全くなく、皆さんは、いい人ばかりで、のびのびと活動させて貰っています。自分なりに、強くなりたいという目標を持ち、プレーしている

充実感が有り、本当に卓球部に入って良かったと思っています。

活動内容は、皆で楽しくプレーする事を基本において、さらに数多く大会に出場し、全体的なレベルアップを計る事も目指しています。

又、部内の親睦を深める意味で、色々なレクリエーションや行事も定期的にこなしています。

練習日は、火・木・土夜七時半から、十時迄志免中学校で、金曜日は



は、八時頃から九時半まで、町民体育館に於いて女性を主に卓球教室を開いております。

経験の有無を問わず、是非参加して見ませんか、お待ちしております。

ソフトボール協会

私達が志免町民として明るく楽しい生活を送っていく為には、第一に健康でなければならぬと思います。

その為には一年を通して続けられる健康法を持つことです。それには、若い人も年配の人も一緒にボールを打ち、ボールを追って走り廻れるソフトボールが最適だと思います。

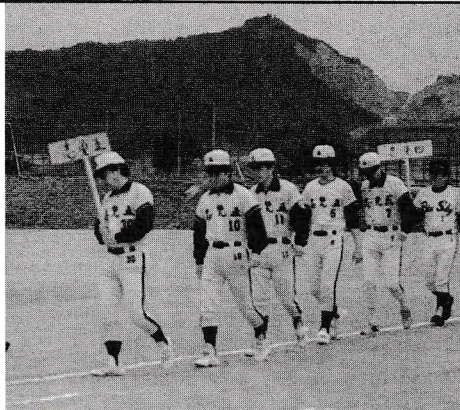
私達のソフトボール協会も発足して十三年を迎えました。発足の当初のメンバーを見ますと、「六・三制野球ばかりがうまくなり」と言われた人達を中心でしたが、各チーム若い人が加入し、若返り、親子で出場する楽しみもあるようです。息子の若い力と親の熟練した技を競うのも楽しいものです。

シーズンは三月の町長杯に始まり、十四チームがA・Bリーグに分れて二回総当りのリーグ戦を行います。

昨年は若い人が三冠王を獲得し

て他の人の目標になり力を競うことになりそうです。

五月頃、成人ソフトボール大会を予定していますので婦人層の多数参加を待っています。夏休みには、ジュニアの大会を予定していますので小学生の皆さんは練習を積んで技と体力の向上に努力しておいて下さい。六月の郡大会には女子の大会も含まれていますので女子のチームの参加を待っています。



軟式庭球協会

中牟田修身

志免町民三万五千人足らずの中で、同じ趣味を持つ仲間二十人程度の小さなクラブですが楽しく愉快な雰囲気です。練習場は総合公園の一角で、緑に囲まれた大変環境のよいところ

です。

小鳥がさえずる中で、仲間の力強い打球を目でしっかりととらえ、足を踏んばり、思いきりラケットを振り上げて白球を打ち返すその壮快さはなんとも言えません。

高校のときにテニスを始めて以来、何百試合も経験してきたのですが、試合前の緊張感はずいぶん少なくなりました。勝ったときも負けたときも、学生時代そのままのようすがします。テニスは年令、体力に応じて楽しめるスポーツですので、無理をせずに息長く続けたいと思っています。

軟式庭球協会には、最近若い人の入部が少なく、平均年齢がやや高くなってきましたが、粕屋郡の大会ではいつも何組かが上位に入賞して賞状、トロフィーをもらっています。年に一回だけ行われる団体戦では、ここ五年間に四回



優勝の実績がある郡内最強のチームです。しっかりと指導者もいますので、ご家族で、また、お友達と総合公園まで散歩のつもりで遊びにいらつしやいませんか。

仲間みんなでお待ちしています。

空手協会

横田 兼次 (桜丘三)

今年も元旦の初稽古は、宇美八幡宮に参拝し境内で始めました。

裸足で二、三度の気温、濡れた足場、凍りつく冷たさで初体験の低学年は、最後まで涙をポロポロ流して頑張り通しました。

入会動機は、強くなりたい、逞しくなりたい、そのような子に、させたい親心の人がほとんどです。技術ばかり学ぼうとして、心術を忘れ、礼節を軽んじて、子供が多い現在、まず挨拶、自分の履物を揃える事が大切だと言う事から教えられています。

百余名の会員が志免、桜丘両道場で、世利先生より週五日間、低級者と上級者に分け、三時間近く指導を受けています。

ご承知の通り空手は、講道館柔道と異り、五つの流派があり、その中でも最大で全国組織の空手協会の会員である事は、大変幸せだと思います。



志免町武道大会はもとより、協会所属の近郊八道場が参加する、筑紫支部大会では毎年総合優勝をしています

又、県下約五千名の中から、各ランクベスト8が全国大会に出場しますが、志免道場から毎年六七名が出場し、上位入賞しています。

空手道は、単純な基本の繰り返しの上達の道ですが、時には楽しみを味わす為、もちつき大会、ソフトボール、ミニバレー大会、クリスマス会も実施しています。

相撲協会

網中 司(中央小六年)志免二

僕は、一年生の時、相撲はどんなものかと思い、相撲教室に入りました。

しかし、一ヶ月ぐらいで練習がきつくて、辞めました。

二年生の時、志免二の相撲大会に出場し優勝することができたので、もう一度相撲教室に入りました。

前とは違い、続けることができ、色々な大会に出場しました。五年生の時、県大会の粕屋郡代表として、出場し、篠栗町や宇美町の人達と友達になれました。

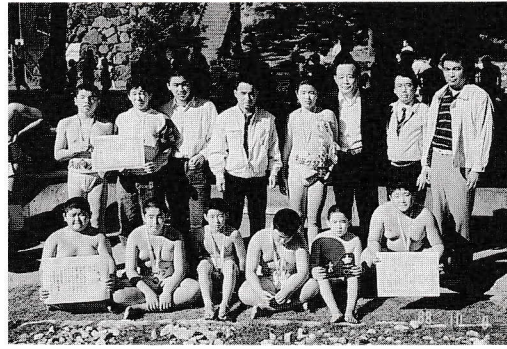
又、この大会では、みごと団体で優勝し、九州大会に出場することになりました。

熊本市で開催された九州大会では、準決勝で、昨年優勝している鹿児島県チームに勝ち、決勝では地元熊本県チームに敗れたものの準優勝することができ、とてもいい思い出になりました。

六年生では、「とびうめ国体」志免町民体育館土俵落成記念大会で個人の部で優勝することができました。

国体の会場となる、この体育館で相撲をとらしてもらったことは、一番良い思い出となっています。

相撲教室に入って、色々な事を教えてもらいました。「礼儀」、「辛抱」、「忍耐」です。これからも、相撲の練習で学んだことを忘れずに、何事にもくじけずに頑張っていきたいと思えます。



柔道部

柔道の友達

安河内啓太(中央小3年)
ぼくが、柔道を始めたのは、小学校一年生のときからです。

最初は、粕屋町柔道教室で習っていました。が、小学校二年生のとき志免柔道教室に変わりました。始めは、友達もいなかったのですが、入部してすぐに試合がありました。

ぼくも選手になれたので、頑張りました。

そのとき、みんな一生けんめい応援してくれました。

それから今ではたくさん友達ができてとても楽しいです。

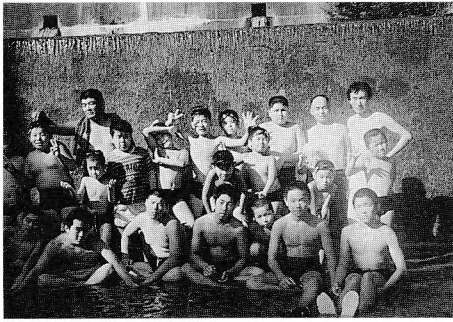
三月は、二度試合があるので、メダルがもらえるように、がんばります。

豊福あきひろ(西小一年)

ぼくは、けいた君が柔道を始めたので、見に行ったらすごかったから習いたくなりました。

そして、いっしょうけんめいにれんしゅうをして、二回ゆうしゅうしました。これからはがんばって、いいせいせきをとりたいたいとおもいます。

おにいちちゃんたちもみんなやさしい人ばかりです。



各種大会・教室等に

ぜひご参加を!

(予定)

※詳しくは各部・協会へ

〔バレーボール協会〕

5月 第16回

ママさんバレーボール大会

6月 第16回

春季ジュニアバレーボール大会

7月 第14回

男子バレーボール大会

第10回

女子バレーボール大会

12月 第2回

秋季ジュニアバレーボール大会

〔硬式テニス協会〕

4月～6月 春季テニス

スクール

6月 町内大会

9月～11月 秋季テニス

スクール

11月 町内大会

〔相撲協会〕

6月～11月 相撲教室

〔ソフトボール協会〕

5月 第2回

成人ソフトボール大会

7月 第11回

ジュニアソフトボール大会

大会

〔卓球部〕

6月 第2回卓球大会

〔剣道部〕

8月 暑中稽古会

10月 岩崎神社剣道大会

1月 寒中稽古会

〔バスケットボール部〕

2月 志免ミニバスケットボール交歓会

ボール交歓会

第39回

粕屋郡民体育大会

○とき 7月8日(日)

○ところ 郡内8町分散会場

志免町 剣道・

軟式庭球

郡内8町の選手が、日頃の鍛錬を競う郡民体育大会が、右記のとおり行なわれます。

皆さまの応援をお願いいたします。

第33回

福岡県民体育大会

(秋季大会)

○とき 8月26日(日)～

27日(月)

○ところ 筑後地区

町主催大会

4月～10月

女性硬式テニス教室

4/8 歩こう!

レクリエーション大会

6月 軽スポーツ講習会

体力テスト会

8/5 中・高校生球技大会

11/11 町民マラソン大会

11/25 武道大会

3年2/3

公民館対抗綱引き大会

町民だれもが参加できる催しを行っています。

皆さんのご参加をお願いします。



健康づくりのための 食生活づくり

多様な食品で 栄養のバランスを

健康・体力を保持増進するための食生活の条件として最も基本的なことは、からだに必要な炭水化物・脂肪・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素を過不足なくとることです。

一日30食品を目標に

必要な栄養素をバランスよく過不足なく取るために、料理の素材として使用する食品の数としては、一日30食品を目標とするとよいでしょう。

主食・主菜・副菜をそろえて

主食とは、米・パン・めん類などの穀物。
主菜とは、魚や肉・卵・大豆製品などを調理し副食の中心となるもの。
副菜とは、主菜につけあわせる野菜などを調理したものをいいます。
食事は、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスをとりましょう。

日常生活活動に見合ったエネルギーを

エネルギーの過剰摂取は肥満を招き、心臓病・糖尿病などの成人病の原因にもなります。

一方、日常生活の中でからだを動かして消費するエネルギーは減少する傾向にあります。運動不足は、体力を低下させるだけでなく、成長や健康維持の上からも好ましくありません。運動不足の状態では摂取エネルギーを減らして収支のバランスをとるより、積極的にかからだを動かして、それに見合ったエネルギー源を摂取して収支のバランスをとることが大切です。

脂肪は量と質を考えて

脂肪については、不足状態が続くと、脳卒中や高血圧を起しやすくなり、過剰摂取が続けば心臓病、糖尿病などの原因にもなります。

動物性の脂肪より植物性の油を多めに

動物性の脂肪（魚類をのぞく）を多く摂りすぎると、動脈硬化を促す原因になるのに対して、魚類の脂肪及び植物性の油は、動脈硬化を抑制する作用のあることが認められています。植物性の油を多めにとりましょう。

食塩をとりすぎないよう

食塩のとりすぎは、高血圧や脳卒中などを起しやすくなります。

食塩は一日10g以下を目標に

我が国の場合、食塩を多くとりすぎる習慣があることから、当成人の食塩摂取量を一日10グラム以下とするように努力したいものです。（欧米諸国では、5グラム以下を目標としています。）

調理の工夫でむりなく減塩

塩分の多い食品の摂取を減らすだけでなく、調理の上で工夫するとむりなく減塩できます。みつばやレモンなど香料、酸味のある食品を使うことにより塩分の多い調味料の使用を控えることができます。



中高年の 体力づくり

『スポーツの前に 準備運動を』

テレビを見ながらでも簡単にできる筋肉をほぐすための運動です。

- 《首の運動》
 - 頭を左右・前後に倒す。
 - 首をスムーズに回す。
- 《肩の運動》
 - 両肩を上下させる。
- 《手と指の運動》
 - 両腕を前に伸ばし、握りこぶしをしっかりと握り、次に手を広げる。
- 両腕をだらりとおろし、手首からゆっくり振る。



編集後記

平成二年は、とびうめ国体「相撲競技」が開催されます。会員一人ひとりが国体の成功と、町民の社会体育、生涯教育の推進役として活躍し、スポーツを通して人づくりの活動源となり、また、この広報が一役をこなうならば幸いです。