



健幸ポイント通信

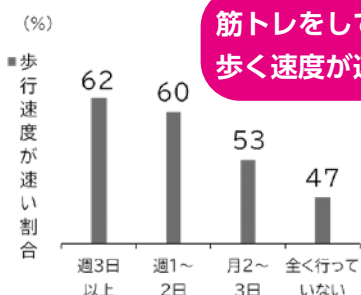
問 保健福祉センター元気 100 歳支援係 ☎ 44-4560

夏も筋トレで元気に歩こう！

歩数をしっかり稼ぐためには速く歩けることが大事です。

速く歩くためには筋トレで筋力を保つことが重要。

ということで、今回は夏でも、短時間で室内で取組めるおすすめの筋トレを紹介します。週 2～3 回、1 回あたり 5 回繰り返すことで、太ももの他に、肩まわりや背中の中肉も鍛えることができます。

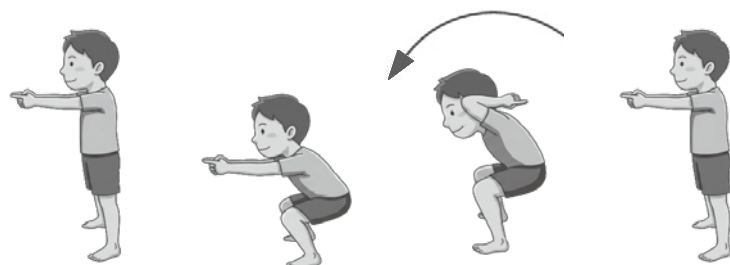


筋トレをしている人は
歩く速度が速い！

筋トレの頻度 金ケ崎町健幸ポイント参加者
評価分析機関：つくばウエルネスリサーチ

健幸ポイント事業の新規参加者を募集しています。運動不足や体力低下を感じている方こそ、参加してみませんか？

まき割リスクワット



①両手を組んで腕を伸ばし肩幅で立つ

②イスに座るように3秒かけて膝と腰を曲げる

③腕を振りかぶり、まき割リするように腕を5回振り下ろす

④3秒かけて元に戻る

食改さんの推しレシピ

問 保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係 ☎ 44-4560

夕顔スープ



■1人分の栄養価

エネルギー 40kcal たんぱく質 1.6 g
食塩相当量 1.3 g 食物繊維 1.7 g

夕顔は煮物だけでなく、スープにしてもおいしいです。冷凍保存しておいた夕顔を使用する場合は、少量の水で煮てからミキサーにかけます。

町食生活改善推進員協議会
西部支部

巴 サタさん

材料 (6人分)

夕顔	500g
水	1・1/2 カップ
鶏がらスープの素	大さじ 1・1/2
牛乳	1/2 カップ
塩、こしょう	少々
コーン	大さじ 6
パセリ	少々

作り方

- ① 夕顔は皮をむき、ひと口大に切る。
- ② ミキサーに1と水(ミキサーがまわる程度)を入れて、ペースト状にする。
鍋に②と残りの水、鶏がらスープの素を加え、ひと煮立ちしたら、牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 器に盛り、コーン大さじ1とパセリを加える。

注意！

夕顔やズッキーニなどのウリ科植物の苦み成分で食中毒が起きることがあります。苦みが強すぎる場合は食べないようにしましょう。

創立 25 年の結晶

金ケ崎スマイリースポーツ少年団全国大会出場



笑顔を見せる金ケ崎スマイリーの選手たち

及川 結理重さん (6年)	千田 ことのさん (6年)
高橋 鈴果さん (6年)	門田 美音さん (6年)
高橋 琉杏さん (6年)	相澤 絆愛さん (4年)
松川 佳洋監督	

金ケ崎スマイリースポーツ少年団は、6月27日から28日に花巻市総合体育館で開催された「スマイリー Vitality カップ J.V.A 第46回全日本バレーボール小学生大会岩手県大会」で優勝を果たし、全国大会出場を決めました。7月10日には県大会優勝及び全国大会出場報告のため金ケ崎町長へ表敬訪問。金ケ崎スマイリーチームは、創立25周年で初の全国大会出場です。

チームを率いる松川監督は「長い間チームに携わって、悲願の優勝を勝ち取れたことは本当に嬉しい。選手たちはいつも元気にプレーしており、全国の舞台でも輝かせてあげたい」と話しました。キャプテンを務める及川結理重さんは「町内4つの小学校から選手が集まり、息のあったプレーができています。チームの強さはノリの良さ。初戦突破を目標にこれから練習を頑張りたい」と力強い決意表明を行いました。

遙か高みを目指して

金高3年遠藤ほのかさん女子やり投げ全国大会出場



目標は 45 m と意気込むほのかさん

第 81 回東北高等学校陸上競技大会
(全国高校陸上競技対校選手権大会東北地区予選会)

女子 やり投げ決勝 43 m 02 (自己ベスト)

県立金ケ崎高等学校(千葉美春校長) 3年の遠藤ほのかさんは、6月12日から15日に宮城県で行われた第81回東北高等学校陸上競技大会(全国高校陸上競技対校選手権大会東北地区予選会)で女子やり投げに出場し、優勝を果たしました。6位までの入賞者は、滋賀県彦根市で行われる第79回全国高等学校陸上競技対校選手権大会へ進出し、ほのかさんは2年連続の全国大会出場の快挙です。

7月14日に金ケ崎町長へ表敬訪問を行ったほのかさんは「昨年の東北大会新人戦では不甲斐ない結果になってしまい、不安と自信が混ざりあっていた中に出場だった。練習の中で多くの人たちと出会い、成長できたことが何よりの経験値。周りへの感謝を忘れずに取り組みたい」と話しました。指導する菊池顧問は「多くの支援に感謝している。高校最後の舞台で美しい放物線を見せてほしい」と期待を述べました。