

# こんなこと頑張っています！

住民健診を受診された後、氷川町では結果説明会を実施しました。血圧や糖、コレステロールなどちょっとずつ高かった方へ「運動コース」「栄養コース」「どっちも頑張るコース」「個別コース」の4つのコースから選んで取り組んでいただけるようにご案内をし、「今年こそがんばるぞ!」という気持ちを応援しています。

今回は、どんな教室を行っているかご紹介いたします!!



## 栄養コース



実際に計って、自分に合ったご飯の量を計算しました。



食生活改善推進員の協力で出来上がったこのメニューは 624kcalです!!実際に試食して天然だしのおいしさを改めて感じました。



管理栄養士と一緒にカロリーダウンの工夫について学びます。グループでメニューを考えて、どんな組み合わせがいいか盛り上がりました!



## 運動コース



**参加者の声**  
40代男性

今まで食事など気にしなかったので、衝撃でした。自分の生活習慣の問題点が明らかになり勉強になりました。



家庭でもできる簡単ストレッチや効果的なウォーキングの仕方など運動指導士が楽しく教えてくれます。脈拍測定しながら、どのくらいの運動が自分に合っているのか自分で自分の体調を確認します。一人ではなかなか続かないような運動でも、みんなで盛り上がりながら、運動のコツを学べます!次回は野外を散策しながらウォーキングを楽しむ予定です。

## お知らせ

11月6、7日開催の文化祭では、乗るだけでからだの筋肉量や脂肪の量などわかる「インボディ」や食生活改善推進員による「健康味噌汁試食」のコーナーがあります!(詳しくはP18をご覧ください)

これらの体験を通して、こころとからだを元気にする文化祭にしませんか!!



▲竜北西部小の児童が元気よく選手宣誓!!

秋の氷川路を1146人が快走  
9月23日、恒例の梨マラソン大会が開催されました。今年は、晩霜被害の影響もあり、開催が危ぶまれましたが、生産者の方のご協力により、無事開催することができました。

前日からの雨の影響もあり、スタート時間が30分遅れましたが、スタートする頃には雨も上がり、10キロコースを皮切りに次々とランナーが飛び出して行きました。

コース上に設けられた給水地点では、特産の「吉野梨」がふるまわれ、ランナーも足を止めて、氷川町の秋の味覚に舌鼓を打っていました。

合併5周年記念

第5回

# 梨マラソン大会

## 最高齢者は90歳!!

今年の大会にも近隣市町村をはじめ、九州外からの参加もありました。来年も皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

- 最高齢者 男性90歳 女性86歳
- 最遠距離 千葉県
- 74歳(なし)賞 13人



▲ゴール直前のデッドヒート!



▲おいしい梨を前に一休み

男性					女性				
コース	順位	氏名	県・市町村名	タイム	コース	順位	氏名	県・市町村名	タイム
10 km	1	沖田 祐一	宇城市	0:33:16	10 km	1	近宗 操	福岡県	0:39:52
	2	長友 一泰	熊本市	0:33:26		2	一村多美代	相良村	0:39:54
	3	田尻 貴之	宇城市	0:33:27		3	岩田 久美	あさぎり町	0:40:04
5 km	1	西 慶一郎	熊本市	0:17:22	5 km	1	井手尾菜鈴	天草市	0:20:50
	2	松本 優生	天草市	0:17:41		2	福田百合子	宇土市	0:21:11
	3	吉田 祐基	鹿児島県	0:17:45		3	山口 美恵	福岡県	0:21:23
3 km	1	津崎 格良	鹿児島県	0:10:14	3 km	1	三川 夕輝	鹿児島県	0:11:45
	2	小森 高志	八代市	0:10:23		2	下平 夏恵	宮崎県	0:13:09
	3	前田 貴紀	長崎県	0:10:29		3	吉田 朱理	氷川町	0:13:12

敬称略