



講演会のなかで行われた「脳のコンディションングチェック」を楽しむ受講生

「健康大学」に体験入学!

今年で15年目を迎えた「健康大学」。今年度のテーマは「自分の生活習慣をスモールチェンジする!」です。

今回は、いつもと趣向を変えて、「健康大学に体験入学」と銘打ち、5月21日に児童センターで行われた第1回健康大学講演会「脳のメンテナンス～体温・運動・睡眠の関係～(講師は立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウェルネス学科准教授 石渡貴之氏)」を受講し、その模様をお伝えします。

健康大学に関する問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077



市民編集委員

片寄明香 さん

健康大学の目的

現在、健康に関する情報はあふれています。そのなかでも正しく、分かりやすい自分に必要な情報を得ることは大切です。

健康大学には、「生活習慣病予防など健康に関する知識を得て、健康の保持増進のための意識改革をする」「学んだことを家族や友人に伝えること」によって健康を意識した無理のない生活習慣の実践ができるようにする」という目的があります。

一般受講者は自由参加

講座は「講義コース」と「実技コース」があり、受講者は「大学生」と「一般受講者」に分かれています。

今年度はすでに申し込みは終わっています。大学生は単位制で8単位以上受講することが前提となっています。

「一般受講者」は参加したい講義コースがあれば、直接会場へ行き、受講することができます。実技コースは各講座への事前申込みが必要です。

第1回講演会

「脳のメンテナンス」

今回は初回ということで、講演会の前に開講式が行われ、渋谷市長が挨拶。渋谷市長は、自身の体験も交えながら健康の大切さを説き、「健康寿命(健康で幸せに暮らす)を延ばすことは、最重要課題」と述べられました。

第1回の講演会は、石渡貴之氏による、「脳のメンテナンス」～体温・運動・睡眠の関係～です。「健康大学」「脳のメンテナンス」と



自身の体験を交え、健康の大切さを語る渋谷市長

専門的なお話のなかにも、「1日の睡眠時間は6時間～8時間が良い」とされているが、その時間帯はいつでも良いわけではなく、成長ホルモンが多く分泌される午前0時前後に眠っていることが必要。「就寝直前の入浴と、激しい運動は避けたほうが良い」など、普段の生活から実践できる健康知識がちりばめられています。

講演の最初には軽く体を動かした「脳のコンディションングチェック」を行うなど、楽しみながら賢く、健康になれる講演会でした。

これからの

講座にも期待

7月9日(木)は女性限定の特別講座「キレイのための体チェック」乳がん・子宮がん検診をきっかけに内側から磨こう(保育付き)



分かりやすい説明が好評だった石渡氏の講演

「健康大学」です。今回の講演は約100人の方が参加され、大変盛況でした。石渡氏の話し方も分かりやすく、なぜそうしなければいけないのか理解でき、実践しやすい内容でした。健康のためとはいえ、今までの生活習慣を大きく変えるのは難しいと思います。無理のない範囲で少し意識を変えて実践してみようというでしょう。

取材を終えて

健康で幸せに暮らしていくための清瀬市健康増進事業の一つが「健康大学」です。今回の講演は約100人の方が参加され、大変盛況でした。石渡氏の話し方も分かりやすく、なぜそうしなければいけないのか理解でき、実践しやすい内容でした。健康のためとはいえ、今までの生活習慣を大きく変えるのは難しいと思います。無理のない範囲で少し意識を変えて実践してみようというでしょう。

健康大学(講義コース)

今後の予定

日程	内容
7月9日(木)	キレイのための体チェック～乳がん・子宮がん検診をきっかけに内側から磨こう～(女性限定)
7月17日(金)	喘息(ぜんそく)・COPDってどんな病気?
9月6日(日)	折れないこころの育て方
9月12日(土)	国立看護大学校公開講座
10月9日(金)	生活習慣病予防について
10月16日(金)	時間栄養学で生活習慣病を予防する
11月5日(木)	慢性腎臓病(CKD)について正しく知ろう!
11月19日(木)	閉講式・漢方の正しい知識で身近な食材を生活に取り入れてみよう

※時間・会場・講師など詳しくは、市ホームページをご覧ください。健康推進課保健サービス係へ(市報でも順次お知らせします)。また、「実技コース」も別途実施しています。

がんばりすと

各種大会で優秀な成績を取めた方・団体を紹介します。

市内在住の三宅英斗さん所属のチームがロボット大会で世界一に

5月14日～17日、アメリカで行われたFLL世界大会(FIRST社が主催するロボット大会)に、市内在住の三宅英斗さん(中学2年生)ら5人で編成されたチーム「Climbers(クライマーズ)」が出演し、ロボット競技部門・ロボットデザイン部門で優勝しました。

三宅さんからは、「さまざまな国の人たちと、交流を楽しむことができ、また、皆で狙っていた賞がとれて、とてもうれしかったです」と、喜びのコメントをいただきました。

なお、高得点を獲得した競技の様子は「Climbers Japan」の公式フェイスブックで閲覧できます。



「Climbers」メンバーと関係者の皆さん(三宅英斗さんは前列左から3人目)

東京都小学生空手道大会で準優勝



準優勝に輝いた久寿米木美空さん

5月24日、東京武道館(足立区綾瀬三丁目)で「第29回東京都小学生空手道選手権大会」が開催され、清瀬市空手道連盟・志道会の久寿米木美空さん(十小2年)が、小学2年生の女子形の部で準優勝に輝きました。久寿米木さんは、7月5日(日)に浦安市で行われる関東大会と、8月9日(日)に東京武道館で行われる全国大会に、東京都代表として出場します。

「まちかどニュース」「がんばりすと」への投稿を募集しています。
応募方法 1日号・15日号ともに掲載希望号の1か月前(いずれも必着)までに、写真(データが望ましい)に説明(いずれも150字程度)を添えて、住所・氏名・電話番号を記入し、直接または郵送、メールで秘書広報課広報広聴係 ☎ 497・1808 へ

平成26年度 市長への提言



菊谷委員長(左)から提言を受ける渋谷市長

6月2日、第12期まちづくり委員会から、平成26年度市長への提言が行われました。結核の過去・現在・未来を考えた、一層の発展をしていくためにも、結核の歴史をしっかりと検証し、後世に受け継がれていくよう、行政と市民が協働で企画する歴史展の開催を提言しました。

まちかどニュース

身近なイベントや、まちかどの話題を皆さんから募集しています。

ライオンズクラブが「ホテル鑑賞の夕べ」に寄付



渋谷市長(右)に寄付金を渡す笹川会長(左)と山下幹事(中央)

6月3日、清瀬ライオンズクラブが、市の事業である「ホテル鑑賞の夕べ」に、10万円を寄付されました。

清瀬ライオンズクラブは、緑地保全基金の協力団体として、「きよせカタクリまつり」や「きよせの環境・川まつり」でも活動していただいている団体です。6月12日・13日に開催された「ホテル鑑賞の夕べ」は、多くの来場者でにぎわいました。

旭が丘団地夏祭り恒例! 清明ソーラン練習中

7月25日(土)・26日(日)に、旭が丘団地夏祭りが行われます。目玉の一つ、清明ソーランは、25日(土)午後4時30分から披露される予定です。清明小体育館では、3～6年生の有志142人が本番に向けて練習しています。



夏祭りに向けて練習に励む清明小の児童