

さんさん ふじ33プログラム

NEWS LETTER No.2

平成 24 年 10 月 24 日発行

6月23日にスタートした「ふじ33プログラム実践教室」は、第二期教室が7月11日から、第三期教室が8月10日から始まりました。全部で3つのコースで全109名の県民のみなさんがこのプログラムに参加してきました。

今回のニュースレターではその後の教室の様子と、無事3回を終えた参加者の成功体験などをまとめてお伝えします。

ふじ33プログラム実践教室第2回目

第1回目の6週間後に第2回目の教室が開催されました。6週間のグループごとの取組や励まし合いなどの工夫を発表したり、後半戦で努力したいことなどを話し合いました。「頑張った自慢」や「苦労した自慢」が飛び交うグループワークは、たくさんの笑顔があふれていました。

運動実技の講座では、筋力トレーニングや美しい歩き方など、すぐに実践できる方法を学びました。



(第二期第二回 8/22)
教室の様子



お楽しみのランチタイム～第三期藤枝教室 1回目のヘルシーランチ～

ふじのくにに静岡県は食材の宝庫です。「ふじのくに食の都づくり仕事人」の地元フレンチシェフが新鮮な地元藤枝産の野菜をステキなフレンチランチにしてくれました。

この食材がこんな風に変身するの! ?という驚きと共に目と舌で美味しいランチを堪能しました。

志太弁当 (立秋)

冬瓜のミネストラ 生姜風味
オクラ、茄子のカボナータ
蓮根のサフラン煮 干しブドウとともに
牛蒡のピクルス カラートマトと
南瓜のガーリックじゃこ和え
塩麴入りトウモロコシごはん
紫蘇巻きオリエンタルハンバーグ 地野菜と



ヘルシーランチ考案者

「ふじのくに食の都づくり仕事人」
「NORI」西谷文紀シェフ



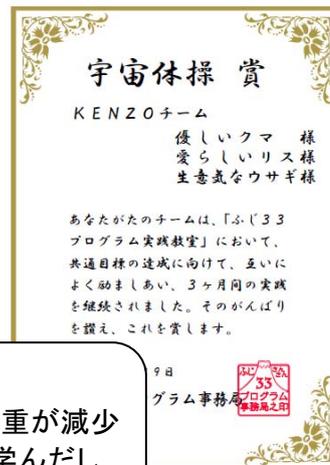
エネルギー 690 kcal
野菜総重量 420g

ふじ33プログラム実践教室第3回目

第一期と第二期の2つのコースは3ヶ月のプログラムを終了しました。体力測定により3ヶ月の実践がどう身体に変化をもたらしたかが楽しみです。効果の分析は現在進行形・・・次のニュースレターをお楽しみにしててくださいね。

第3回目（最終回）では、グループごとの取組を振り返り、自分たちのグループにふさわしい「賞」の名前を決めて発表しました。なかなか個性的で心から拍手を送りたくなるものばかりでした。

すべてご紹介できないのが残念です (>_<)



トマトを食べたで賞

おやつはお菓子の代わりにトマトを食べました。手土産もトマトでした。体重が減少し筋肉量が増加しました。トマトにはいろんな種類や効果があることを学んだし、「食」そのものを見直すきっかけになりました。



これからも3サンと輝くで賞

生活活動量計や体重計を購入して教室終了後も健康管理をしていきます。キャンディーズのように運動をしてとても輝いているよね！と言われるようにこれからも3人組でがんばって行きたいです。

夫より愛してしまっただ賞

教室に参加し無理矢理つけられた万歩計でしたが、日に日に愛着がわき、かわいくなってきました。毎日声をかけ歩数を確認し、朝から夜まで夫より長い間一緒にいたので、万歩計を夫より愛してしまいました。(夫も愛していますよ！)



終わりなき健康志向

6割打者で賞

3人の合計体重を9キロ減少させる目的で頑張った結果、5キロ減少を達成しました。現在は6割打者ですが10割パーフェクトを目指して頑張りたい。



デコボコでもがんばったで賞

私たちは職場の同僚というだけで、年齢・体力・参加動機・健康づくりのモチベーションも全く違うデコボコな3人組でしたが、共通の目標が出来てライバル心も持たず仲良く行えました。これからはお互いの目標を共通認識して励ましあっていきたいと思います。



～静岡県の健康寿命は総合第1位！この堅持には働き盛り世代からの健康づくりが重要です～
発行：静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課 問い合わせ先：054-221-2779

ふじのくにの食材は、富士山からの湧水や気候の恵みを受けています。

～富士山を世界文化遺産に～

