



はやま



平成28年(2016年)

1月号

No.550



ゴルフ講座で思いっきり打て！
(少年少女スポーツ体験講座)



HAYAMA海の学校でヨット体験



認知症予防教室で脳トレ！

特集 葉山元気！の秘訣 (写真は昨年実施した葉山の健康に関する事業)



体力測定で柔軟性をチェック！



みんな笑顔で葉山体操♪



陸上講座で走り方の基礎を！
(少年少女スポーツ体験講座)



はやま南郷ヒルクライムスプリント！



介護予防教室のマシンで運動！



親子で気合の握力測定！

特集 葉山元気！の秘訣	…	2
財政状況の公表など	…	6
子育てひろば	…	10

健康情報	…	12
教育委員会だより	…	14
町からのご案内	…	16

でんごんぼん	…	18
葉山の今をお届け	…	21
県立近代美術館 葉山	…	24

特集 葉山元気！の秘訣

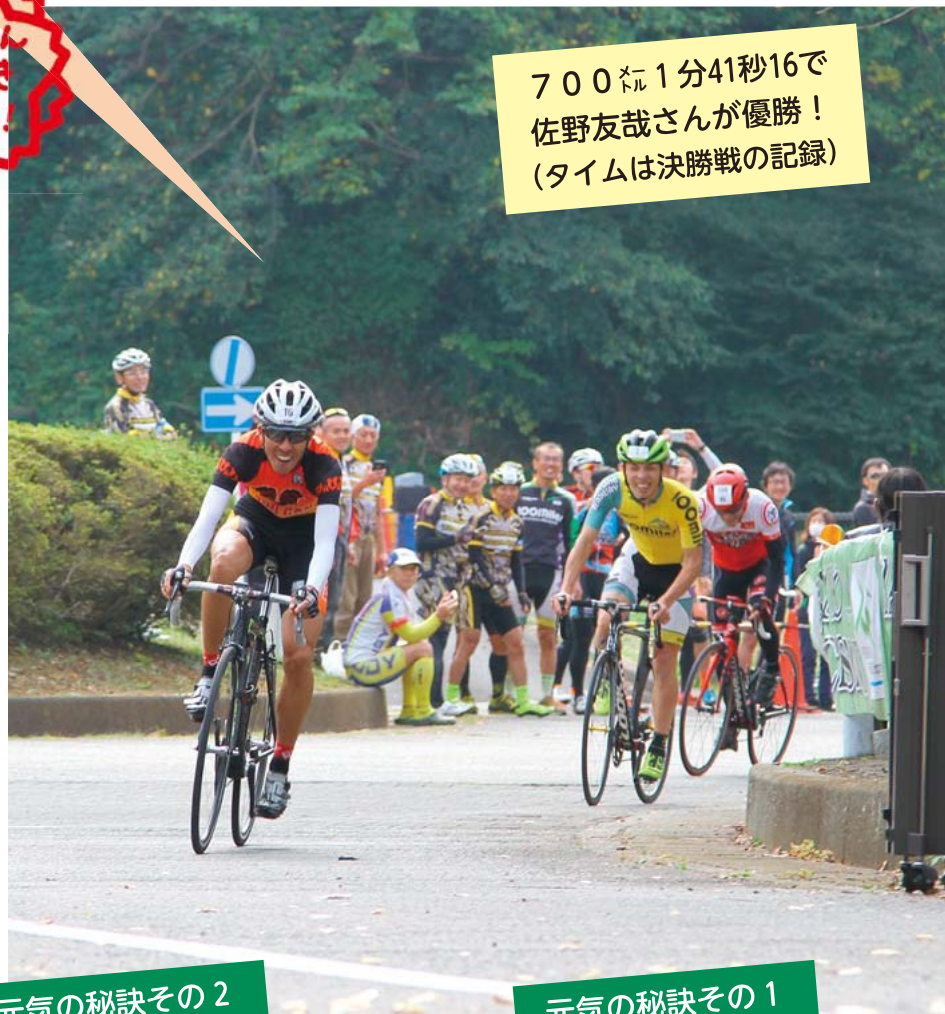


優勝した佐野友哉さん、準優勝の中村大輔さん、3位の福吉紳悟さんおめでとうございます。

葉山町では、今年も「健康」をテーマに取り組みます。今月の特集記事では、11月に行われた「はやま南郷ヒルクライムスプリント（自転車レース）」と「町民体力測定」の写真とともに、改めて「皆さんの健康」について考えます。いつまでも健康で、この町で過ごすためには、どんなことをしたら良いのでしょうか。



700m 1分41秒16で
佐野友哉さんが優勝！
(タイムは決勝戦の記録)



元気の秘訣その2

元気の秘訣その1

**日本一短い自転車競技に
160人以上が参加♪**

11月7日、南郷上ノ山公園で「はやま南郷ヒルクライムスプリント」が開催されました。700mの上り坂でのタイムレースは、日本一短いと言われるほど珍しく、町外・県外からの参加者も多く集まりました。

自転車競技に必要なのは筋力！
自転車をこぐ足だけでなく、上半身にもバランスの良い筋肉が必要だとされています。

**町民体力測定を
初めて開催しました！**

皆さんは自分の体力がどれくらいあるかご存じですか？

11月29日、一色小学校で1回目となる「町民体力測定」を開催しました。年齢によって計測する項目は違いますが、握力や反復横飛び、シャトルランなど、色々な種目に子どもから高齢者まで、119人が参加しました。

葉山町民の体力は、全国の平均と比べてどのくらいだったでしょう？ 体力測定の結果は町HPで公開しています。



葉山の高齢者は 体力に自信あり！

65歳～79歳の町民体力測定結果を平成26年の全国平均と比べました（65～69歳、70～74歳、75～79歳の各年齢層での平均値から算出した参考記録）。緑の囲みは全国平均よりも上回った結果です。

		握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行
男性	全国	37.42 [※]	12.84回	35.95 [※]	71.43秒	6.38秒	600.55 [※]
	葉山町	39.83 [※]	15.28回	36.67 [※]	57.17秒	6.15秒	583.33 [※]
女性	全国	23.60 [※]	7.98回	39.77 [※]	70.89秒	7.30秒	562.06 [※]
	葉山町	25.40 [※]	10.99回	41.03 [※]	65.40秒	6.87秒	511.70 [※]

※全体の結果は町HPで公表しています。

バランス能力をチェック！ 開眼片足立ちに挑戦

バランス能力には小脳や三半規管の機能も関わっているため、鍛えると「脳トレ」につながります！まずは自分のバランス能力を測定してみましょう。

1. 壁から50cm離れた位置で壁に向かって素足で立つ
2. 片足を前方に5cm上げる（左右どちらでもOK）
3. 床についている足が少しでもずれたり、上げた足が床に着いたり、体の一部が床や壁に触れた時点で終了！

★65歳以上の方は、120秒以上で好記録とされています。

いつまでも住みなれたこの町で

「健康」に暮らすためには



たいへん
よくでき
ました！

元気の秘訣その3

もっと健康な町へ！
葉山体操が完成

子どもから高齢者までが取り組める「葉山体操」が町民有志の作成チームによって完成しました。夕方5時のチャイムにもなっている「葉山町歌」に乗せて、手足のストレッチなど13種類の体操を組み合わせたものです。来年度より町HPで公開するほか、DVDの貸出しなどを行う予定です。



スゴイ!!

測定結果がA判定だった人、
好記録だった人に聞きました!

毎日元気! な秘訣



継続は力なり!

内村 博 さん
毎日のウォーキング
や上体起こしの記録
を15年間欠かさずつ
けているのが健康の
秘訣です。



幼稚園から運動♪

川崎 音々 ちゃん
幼稚園でなわとびや
跳び箱を毎日やって
いたので運動が得意
です。来年はもっと
早く走りたいな!



陸上教室の成果が☆

仲田 巧 くん
週1回の陸上教室に
通い始めて、50m走
では学校の記録より
も早く走れたので嬉
しかったです!



お互いがライバル!

三木 拓海くん・良太くん
陸上部で走っている
ため兄弟ともにシャ
トルラン100回超え!
これからも兄弟で競
いたい!



早寝早起きが一番♪

柴田 哲志さん・曜子さん
6時間以上は眠ること
とバランス良い食
事、適度な運動を心
がけて健康を日常的
に意識しています。



スポーツ大好き!

木内 美 ちゃん
お姉ちゃんのやって
いるサッカーに参加
するのが大好き! 来
年はソフトボール投
げを頑張りたい。

★**満腹まで食べない**
満腹まで食べてしまうと胃腸などの消化器官に大きな負担がかかります。「もう少し食べたい」と感じる腹八分目で食事を終える習慣を心がけましょう。

★**ゆっくり噛んで食べる**
□に入れたら約30回、しっかりと噛むようにしましょう。噛むことにより、満腹中枢が刺激されて満腹感が得やすくなるほか、虫歯予防や脳の活性化にもつながるとされています。

★**栄養バランスをしっかりと**
主食(ごはんやパン、麺類など)と主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜やきのこ、いも類など)、乳製品、果物をバランスよくとりましょう。

管理栄養士に聞く! 健康的な食事





ジョギングで秋の葉山を楽しむ
(ジョギング in はやま)



笑って動いて介護予防♪



キッチンはやまで食から健康！

新年あけましておめでとうございます

町は皆さんの健康のために 皆さんは葉山の健康のために

新年あけましておめでとうございます。

今年は2年目になりますが、葉山町は引き続き「健康」をテーマに町政運営をまいります。昨年は予防や健診など、新しいメニューを用意しましたが、他にも11月の「はやま南郷ヒルクライムスプリント」のように、身体を動かすことの大切さも考えました。レースには、町内はもちろん、県外からも多くの方が参加されました。自転車安全教室も同時開催し、走る楽しさと安全への配慮を皆さんと共有することができました。

また、町で初めて開催した「町民体力測定」。様々な年齢の方が参加してくれました。私も体力の衰えを承知しつつ、測定結果はB判定。自らの体力を振り返る機会となったものの、その後1週間膝が痛むなど、情けないことになりました。

健康といっても身体の健康、心の健康、社会の健康など色々な種類があります。

平成28年度も、高齢化が進む中で年齢に関係なく健

葉山町長

山梨
崇仁



やかで心豊かな生活が送れる「活力ある町の実現」を目指して、一人ひとりの心身の元気維持、自分を知ること、健康に良い習慣を身につけることなど様々な取組みを展開してまいります。

昨年大活躍したラグビーワールドカップの日本代表。その「One for all, all for one (一人はみんなのために、みんなは一つの勝利のために)」は、優秀な選手でも一人では限界がある、一人ひとりが共通の目標に向かって努力したことが大きな力になる、ということを重ねた精神です。

健康も皆さん一人ひとりの取組みに加え、ご家族、町全体で取り組み、「人の笑顔が素敵な町 葉山の健康」をつくることになります。

本年も葉山、そして世界の方が笑顔で、健康で、多くの幸せがありますことを心よりお祈り申し上げます。



B判定…本当に疲れました…