

ウェルネスニュース

ホップ
ステップ

健康ジャンプ

3号

2000-6月

企画・発行 / 財団法人 富山県健康スポーツ財団 富山市友松151番地 TEL076-428-0820
財団法人 富山県健康スポーツ財団は「県国際健康プラザ(とやま健康パーク)」、「県健康増進センター」、「県総合運動公園」、「県空港スポーツ緑地」、「県総合体育センター(スポーツパレス)」を一体的に運営し、県民の皆さんのがんばりの健康保持増進とスポーツの振興に努めます。



とやま健康パーク プール・バーデゾーン

●寄稿
二十一世紀を生きる
木村尚三郎

●広域スポーツセンター
明日の生涯スポーツの基盤づくり

富山県総合運動公園 屋内グラウンド

●応援します中小企業の健康づくり
THPステップアッププラン

●ネットワーク熱い人の仕事
温泉利用指導士**三辺さん**

●健康まめ知識
抗酸化食品を使った献立

●インフォメーション
とやま健康パーク友の会
7月からの耳より情報

2000年国体に向けて健康・体力づくりをしましょう

2000年国体富山県民運動



寄稿 二十一世紀を生きる



木村 尚三郎

東京大学名誉教授

東京大谷吉良教授
高山島国際健康プラザ総括館長

喜びを与えてくれない
現代技術

元氣と云つのは首から下から玉る
振り返れば未来
もぢんじつの時代だつて未来
のことはわからなかつた。しかし技術
がどんどん進歩し、社会が発展
して「くときは」未来が明るく見
えて、「よし、オレも「丁やつてや
う」と積極的な気持ちになります。
冒險と言つて、常識の線を一步踏
み出して非常識の領域に踏み込む
ことができる。失敗するケースも多
いのですが、失敗してもダメでも
ともども一晩ぐすり眠つてまた明
日考えれば「こと思える。先が明
るく見える時代は、積極的な気持
ちになり、冒險する」ことが可能
のです。だからますます進歩し、發
展していくのです。

ところが、進歩と發展を実感で
きなくなり、明日が暗いのが明る
のかよくわからなくなつて、人々は
過去を、つまり後ろを振り返るよ
うになりました。一体、こんなとこ
に昔の人はどう考えたのだべ
どいいしたのだけれど、このわけであ
私は歴史を商売にしておりま
すから「これを振り返れば未来」…
「うつ書いてあります。後ろを振り
返れば、未来が見えるのです。
確かに昔は技術はなかつた。でも
その代わり、人間が生きるために
知恵や勇気、愛情が輝いていたので
す。そして現代にはそれが必要な
ものです。

今まで愛情が大切な時代になつてきました。世の中、先行きが見えなくなるほどだれもが心細いのです。だから心安らぎを信頼のおける人と一緒に「たこと思つよ」とつながるのです。

助け合つて生きる け合つて生

今まで福祉といえば、生活困窮者とか身体的に障害のある人々をいかにして救い上げるかという問題でした。ところが今は同じくらいいが、それ以上に深刻になってきたのは、心の寂しさなのです。だれも相談相手がない、などといひます。特に若い人ほど友達が欲しいと、深刻に思うようになつています。若いも若きも今はだれもが友達が欲しいのです。安心できる生き方をしたじと、みんなそう思うようになつてゐるのです。しかし、友達を得るために人の人間を攻撃して、そして周りでは手を取りあつているところのが現実であります。これがはじめです。

福祉も近く根本的に変わります。これまでの上から下への福祉を改めて、これからは福祉サービスを与える方も受ける方も平等の関係で、契約としてお互に与えたり、受け取ったりといった福徳をはじめようとつわけです。つまり、これまでの上から下への福祉措置から契約へ、これは基本的なことから福徳の改革の方向です。

措置から契約へとこう場合も、
単に福祉サービスを与える方、受け
る方が、ものを買ったり売ったり
するようにするのではなくて、お
互いに愛情を持ちあつ、これが「
十一世紀の福祉」です。これを別に
言葉で書いと、共に助けの「共助」
の感覚です。上から下に、方的にや
る福祉は、公が助ける、「公助」と
呼ばれてきました。それに対しても、
自分でがんばってやるといふ「自
由を「自助」と申します。その中
間で「共助」とこののがあって、共に
助けあつて、きましまりとこなので
す。「これ」が「十一世紀のキーワー
ド」です。誰もが今、寂しくて、心
細くて、「れかの時代をむづやか
に生きていけは」とか悩んでるの
です。そこでお互いに助けあって生
きてこそまじめうじつわけです。
一般的に、全世界でたると日本の
で見られる傾向なのですが、これ
までの英米流の生き方に対し、
「ナチュラル」の生き方が注目されるよ
うになってきたのです。

措置から契約へといつ場合も、

うのはイギリスや北欧流の福祉です。パーアフリーとかノーマライゼーションといった言葉が日本でも普通に語られるようになりました。

要するに耳が聞こえない、目が見えないといった(パーア障害)のある人たちが、そういう障害を乗り越えて普通の人と同様に暮らせるようにするんだ。これが福祉だとしてこるのが、イギリスや北欧です。

「アーティストの人たちの考え方では、自分が見えなのは、その人の個性です。見えない人はそれだけ耳はよく聞こえるじゃないか。足が動かなくたって手でいい編み物ができるじゃないか。耳が聞こえなくても目が見えるのなら、庭に花の種をまいてきれいな花を咲かせることができないか。みんなそれぞれ取り柄がある。その取り柄で人様に奉仕しながら、自分も幸せになればいい。役に立たない人間など一人もいない」互いに取り柄を交換し合って助け合って生きるのが人間社会だ。これがアーティストの発想です。

「のものに助け合って生きる生き方が、実は二十一世紀型の生き方ではないかと思つのです。

近代どこの時代は、機能性、経済性、効率性のよけいでお金だけを大切にしたのでした。前近代、そして現代は、お金も大切ではあるが、それと同じかあるいはそれ以上、「お互いの結びつき、人情、友だち関係、安心できる社会生活

等々を真剣に求めるようになってきたのです。安心の中での一日の暮らしと命を最高に輝かせることができる。つまり、身体の健康と心の健康がセットと一致しているのです。

越えて普通の人と同様に暮らせるようにするんだ。これが福祉だと

してこるのが、イギリスや北欧です。

「アーティストの人たちの考え方では、自分が見えなのは、その人の個性です。見えない人はそれだけ耳はよく聞こえるじゃないか。足が動かなくたって手でいい編み物ができる

じゃないか。耳が聞こえなくて目が見えるのなら、庭に花の種をまいてきれいな花を咲かせることができないか。みんなそれぞれ取り

柄がある。その取り柄で人様に奉仕しながら、自分も幸せになればいい。役に立たない人間など一人もいない」互いに取り柄を交換し合って助け合って生きるのが人間社会だ。これがアーティストの発想です。

「のものに助け合って生きる生き方が、実は二十一世紀型の生き方ではないかと思つのです。

近代どこの時代は、機能性、経

うなものの書きでも、書くことに詰まります。散歩に出たくなります。旅に出たらものが書けるところわけではありませんが、でもじとじと出でなこのです。

全世界、大移動の時代になってきました。昨年一年間だけで海外旅行に出た人は六億三千五百万

人です。先行き不透明な時代だからといって、全世界がそういう気持ちにならなこのです。

旅行に行きました。昨年一年間だけで海外

旅行に出た人が書けるところわけ

ではありませんが、でもじとじと出でなこのです。

身体を動かすと人間は元気に

身を動かしてでも、会社へ行かなければならないときに行

きは「アーティスト」のものですが、会社へ行って帰る頃には元気になつてます。身体を動かさないと人間ダメなのです。人間も動物ですから、動物というのは動くから動物というのだとしたら静物になってしまいます。静物ではなく動物にならなくてはいけないのです。

病院は今「アーティスト」として美しい芸術作品を置いて心を美しくして、元気を出すということをやっています。それはもちろん「アーティスト」ですけれど、その先に「アーティスト」というのが絶対あると思います。旅などをして動きながら元気になるところだと、絶対にあると思います。

そういう意味では、今、誰もが見てきたことがあります。旅などをして動きのある生き方の中で過ごしてきました。それが二十一世紀の私たちの生きる幸せだと

思っています。

明日の生涯スポーツの基盤づくり

二十一世紀において明る定着を支援するために次く活力に満ちた社会を維持していくためには、国民誰もが主体的、継続的に「ボランティア」による環境をつくることが効果的であるといわれています。このした時代要請にしたえるため、考えられています。総合型地域ス

ポーツクラブ」です。

「のクラブの多くは、子供

から高齢者まで誰もが、わ

ずかの会費を払つて会員に

なれば、数多く開催されて

いる教室等から気軽に自由

に種目を選択して活動でき

るばかりか、希望すれば専

門的な指導を一貫して受け

ることができるシステムを取

つります。また「これから

の生涯スポーツ振興の柱」

となるやうに「二十一世紀」地域の特性を生かした富山

なりませの「新規モデル」ス

ポーツクラブの育成が進められています。

平成十一年十月四日 富山

県総合体育センターに設置

された「富山県広域スポーツセンタ

TELE 076-429-5455

FAX 076-429-4163

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/>

E-mail:palace@sportsnet.pref.toyama.jp

連絡先

富山県総合体育センター内

富山県広域スポーツセンター

TELE 076-429-5455

FAX 076-429-4163

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/>

E-mail:palace@sportsnet.pref.toyama.jp



富山県総合運動公園 屋内グラウンド

平成11年度より建設を進めて

きた総合運動公園屋内グラウンド
がこのほど完成し、6月8日にオ
ープンする運びとなりました。この

施設は屋根のかかつた約4万4千
m²のグラウンドでサッカーやラグビー
をはじめ野球・ソフトボールなどの
実践的な練習はもとより様々な
スポーツクリニック活動に活

用されるセセセセセセセセセセセセセセ

冬季や雨天など天候に影響さ
れず屋外スポーツができる空間と
してスポーツ関係者の間で競技力
の向上を図れるのではないかと期
待されています。また2000年
とやま国体では集団演技者の控
え場所及び環日本海スポーツ交流
をテーマにしたパネル展などに活
用されます。

屋内グラウンド

(縦=4m 横=40m)

面積=4,550m²

グラウンド材質

クレー舗装

附属サービス施設

(面積約550m²)

利用者に対するサービスと管理

運営のための施設

受付・事務室・シャワー・更衣
ロッカー室・トイレロッカーなど

(利用内容)

スポーツの練習・試合

サッカー・ラグビー・ホッケー

ハンドボールによる練習

野球・ソフトボール

陸上競技 練習

ゲートボール・ハンドボール

スマートサッカーサッカーボール

試合及び練習

各種ユーススポーツの練習・試合

スポーツ教室 健康教室

スポーツクリニック大会、

運動会 行事等

雨天時には公園利用者の
雨宿り場所となる。



応援します！中小企業の健康づくり

THP(トータルヘルス・プロト
ショングラン)スマートマチックラン
により、とやま健康パークと健康
増進センターでは、中小企業の健
康測定、健康指導、実践活動な
どの健康づくりをお手伝いしま
す。

THPスマートマチックランとは

平成11年度から中小企業にお
ける健康づくりの普及を図るた
め新たに実施される事業です。

この事業は労働省より中央
労働災害防止協会に委託され、
労働者健康保持増進指導機関

(とやま健康パーク 平成十二
年五月十日認定)や労働者健康
保持増進サービス機関(健康増
進センター 平成五年六月一日
認定)の協力を得て、実施され
ています。

THPスマートマチックランの実
施にあたって必要となる、とやま
健康パークや健康増進センターの
利用料等は、原則として国で負
担されます。

THPステップアッププランのあらまし

THPステップアッププランには、「経営者健康づくり体験セミナー」と「職場健康づくり支援サービス」の2つのプログラムがあります。

経営者
健康づくり
体験セミナー

事業場トップの方に、THPの健康づくりメニューを
フルセットで体験していただきます。



THPの健康づくりメニューを提供するなどして、
事業場の健康づくりを4年計画で支援します。



会社の実情に応じた計画的な健康づくりを、4年間にわたり支援し、支援サービス終了
後に自主的健康づくりを進めていただくためのものです。従業員300人以下で、健康づ
くりに積極的な企業が対象です。

健康測定(運動負荷試験)



健康相談(保健指導)



実践指導(ボール運動)



NETWORK ネットワーク 熱い人の仕事



健康運動指導士・温泉利用指導士
ヘルスケアトレーナー
みなべ
三辺さん



昨年四月に富山県健康増進センターからとやま健康パークにきました。

とやま健康パークは健康づくりを実践できる施設です。二ヶ月間健康づくりを実践してもらつ総合指導「アスや、簡易なフィジカルチェック・体力測定を行い健康づくりプログラムを提供する健康づくり「アス等目的別にいろいろな「アスが設けてあり、これららの「アスを受けた人に對して運動実践のアドバイスをしています。アドバイスするときに気をつけて、ここに当施設で楽しむ健康づくりを実践できるようない運動をアドバイスするよつて内容や、運動を継続してもらつため家庭でも無理なく実践できるよう思います。もちろん一般利用の方もお気軽にご相談ください。

また、とやま健

康パークでは、プロ

ジクトアドベンチャ

ー講座を開催して

います。よく何を

する講座ですかー

とやま健康パークで

は説明してほし

といわれますがな

かなか一言では説明

昨年四月に富山県健康増進センターからとやま健康パークにきました。

とやま健康パークは健康づくりを実践できる施設です。二ヶ月間健康づくりを実践してもらつ総合指導「アスや、簡易なフィジカルチッ

ク・体力測定を行い健康づくりプログラムを提供する健康づくり「アス等目的別にいろいろな「アスが設けてあり、これららの「アスを受けた人に對して運動実践のアドバイスをしています。アドバイスするときに気をつけて、ここに当施設で楽しむ健康づくりを実践できるようない運動をアドバイスするよつて内容や、運動を継続してもらつため家庭でも無理なく実践できるよう思います。もちろん一般利用の方もお気軽にご相談ください。

また、とやま健

康パークでは、プロ

ジクトアドベンチャ

ー講座を開催して

います。よく何を

する講座ですかー

とやま健康パークで

は説明してほし

といわれますがな

かなか一言では説明

できません。無理に説明するとすれば十人程度のグループで楽しみながら活動し、交流を深めた後見不可能と思えるいくつもの課題を解決するところの内容です。ただし、課題を解決することだけが目標ではありません。人と人との信頼関係を築く」と、自分への挑戦でもある講座です。やはり説明はうまく行きません。まず、体験してみてください。体験すればなるほど、そうだったのかとわかると思います。これからは「プロエクタードベンチャーランチ」に参加して体験できる「信赖関係」「気づきの体験」「自分自信への挑戦」が職場、学校、日常生活のいろいろな場面で生かされると思います。ぜひ一度参加してみてください。お待ちしております。

できません。無理に説明するとすれば十人程度のグループで楽しみながら活動し、交流を深めた後見不可能と思えるいくつもの課題を解決するところの内容です。ただし、課題を解決することだけが目標ではありません。人と人との信頼関係を築く」と、自分への挑戦でもある講座です。やはり説明はうまく行きません。まず、体験してみてください。体験すればなるほど、そうだったのかとわかると思います。これからは「プロエクタードベンチャーランチ」に参加して体験できる「信赖関係」「気づきの体験」「自分自信への挑戦」が職場、学校、日常生活のいろいろな場面で生かされると思います。ぜひ一度参加してみてください。お待ちしております。

健康 まめ 知識

今回は

抗酸化食品を使った献立

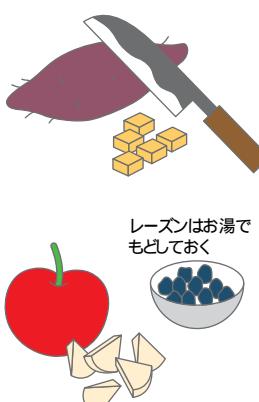
抗酸化食品とは

身体の老化を促進したり、がんや動脈硬化などの原因になるとされる活性酸素の害を抑える働きのある抗酸化物が注目されています。この抗酸化物が多く含まれている食品が抗酸化食品です。

抗酸化食品を選ぶポイントの一つが色です。特に赤、黄、緑が鮮やかな食品に多く含まれています。

抗酸化食品を使った献立

さつまいもとレーズンのkinsiton



盛り付ける

(4人分)
さつまいも 大1 1/2本
りんご 約1個
レーズン 大さじ3
牛乳 カップ1
水 適宜

牛肉ときのこのワイン煮



牛丼は食べやすい大きさに切って
片栗粉をまぶす

赤 赤い魚介類・トマト・「にんじん・じがい」
大豆・納豆・ゆば・柑橘系の果物

黄 ほうれん草・ブロッコリーなど緑黄色野菜

緑 ほうれん草・ブロッコリーなど緑黄色野菜

(4人分)
牛肩ロース 240g
酒 小さじ2
塩 小さじ3/4
片栗粉 大さじ1
しいたけ 10枚
しめじ 2パック
いんげん 1パック
にんじん 1/2本
玉ねぎ 大1個
しょうが 1片
油 大1 1/2
しょうゆ 大1/2
酒 大1 1/3
さとう 大1
赤ワイン カップ1/2



根元を裂き小房に



「とやま健康パーク友の会」
会員募集中

7月からの耳より情報

今年3月29日に「とやま健康パークの健康スタジアムを利用し、

継続的に健康づくりに取り組むうじある皆様による「とやま健康パーク友の会」が設立されました。

「とやま健康パーク友の会」が設立されましたが、会員の皆様が多くの友の会では、会員の皆様が

健康スタジアムをやりと利用しやすくなるための利用料金の割引などの特典をたくさん用意しています。

お友に会員料金で特典盛りだくさんの友の会への加入をお待ちつづつあります。

【会員】	
個人	
個人普通会員	3,000円/年
アマティー会員	4,000円/年
シルバー会員	2,000円/年
団体・普通会員	30,000円/年
10年会員	240,000円
【特典】	
個人	
健康スタジアム利用料金の20%割引	
各種教室の受講料の割引	
無料体力測定の実施	
館内レクリエーションの利用料金5%割引など	
ボトマンアクア・マサージ機の共通利用券進呈(年間2枚)	
パークアンド・ゲートボール用具の共通貸出券進呈(希望者)	
健康スタジアム利用料金の20%割引	
健康スタジアム利用券の括購入割引	
50~499枚	25%割引
500~999枚	30%割引
1,000枚以上	35%割引
館内レクリエーションの利用料金5%割引など	

ウエルネスコース開始

生活習慣病予防のための13週間の健康づくり「TAS総合指導コース」に健康な人向けの「ウエルネスコース」を設け、7月から開始します。

「ウエルネスコース」は、健康な方の健康・体力の保持・増進を目的に13週間にわたり、食事・運動・休養について医師や専門スタッフがアドバイスする「TASです。健康スタジアムでの講義や実践を通して健康・体力の向上を図ります。

また、「ウエルネスコース」と「ロードランニング」を1年間通して受講される場合のお得な割引制度もあります。

お得な「教室」の開催

7月から新たに「65歳以上の方を対象とした『いきいき実践教室』、16歳以上の女性を対象とした『レディースさわやか教室』を開催します。

1ケ円の受講期間中は、健康スタジアムが無料であります。「とやま健康パーク友の会」の会員には割引があるほか、1年間を通して受講したい方には「括支払」であります。

1ケ円の受講期間中は、健康スタジアムが無料であります。「とやま健康パーク友の会」の会員には割引があるほか、1年間を通して受講したい方には「括支払」であります。

たへんお得な教室受講で、若々しへ美しへ健康にならませんか。

とやま健康パークのコース・講座・教室

(1) 健康づくり総合指導コース 受講期間中は、健康スタジアムを無料で利用できます。

コース名	期間	受講料(円)	内容
生活習慣改善コース	13週	38,000 データ持込 28,800	13週間にわたり、食事・運動・休養について医師や専門スタッフがアドバイスします。健康スタジアムでの実践や講義を通してトータルな健康づくりをめざします。
ウェルネスコース	13週	30,000	生活習慣病を予防したい方、高血圧予防、腰痛予防、高脂血症予防、糖尿病予防、エイコントロールの5つの内容で開催します。健康・体力を維持・増進したい方、生活習慣改善コース、ウェルネスコース受講終了者で健康づくりを維持される方
フォローアップコース	13週	18,000	ウェルネスコースとフォローアップコースを1年間通して受講される場合、割引きがあり、受講料は70,000円となります。

ウェルネスコースは新規開催

(2) 健康づくり一般指導コース 受講料には健康スタジアムの1日利用料金が含まれています。

コース名	期間	受講料(円)	内容
健康増進Aコース	1日	12,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、午前中は健康度測定を行い、午後から一人ひとりに合ったプログラムを提供します。
健康増進Bコース	半日	7,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、会社などで定期健診のデータ(来館日の3ヶ月以内であること)を持参することで、一人ひとりに合ったプログラムを提供します。
健康増進Cコース	半日	2,000	自分の体力にあった健康づくりを実践していきたい方に、体力測定を行い、そのデータに基づいたプログラムを提供します。
いきいきコース	1日	2,800	高齢者(65歳以上)で、楽しく健康づくりを実践したい方に、簡単な生活体力測定を行い、いきいきと毎日を過ごすためのプログラムを提供します。

(3) 各種講座

コース名	期間	受講料(円)	内容
PA講座 体験講座	半日	500	冒険体験を通して、新しい自分や人のふれあいなど、ワクワクする体験に出会えます。荒天時は中止となります。
団体講座	ご希望に応じて 半日~1日	半日(1人) 500 1日(1人) 1,000	仲間を信頼することによってのみ、達成できる各種チャレンジ体験を通して、団体の活性化やメンバーの資質向上をめざします。団体の目的に応じたプログラムをご用意します。荒天時は研修室で行います。
産後の健康づくり講座	半日	1,200	産じよく婦の早期体力回復、体型の改善等のための運動を実践し、心身をリフレッシュします。希望者には、無料での託児施設があります。
保養地講座	2泊3日	24,000 22,000	県内の保養地において、自然とふれあい、健康づくりや文化活動を通して、心身をリフレッシュさせます。
生活習慣改善講座	2時間	6,000	高脂血症予防、高血圧予防、腰痛予防、糖尿病予防、ヘルシーの5講座があり、各4回シリーズで、実技を伴う生活改善方法を学びます。

(4) 各種教室

教室名	期間	受講料(円)	内容
太極拳教室	10回	7,000	実技・実習を通して健康づくりの手法を習得します。
ヨガ教室	10回	7,000	教室に参加された日は、健康スタジアムの利用ができます。
中国健身法(氣功法)	10回	7,000	
エアロビクス教室A	10回	7,000	
エアロビクス教室B	10回	7,000	
ソフトエアロビクス教室	10回	7,000	
男の料理教室	3回	受講料7,000 材料費700/回	
ヘルシーデザート教室	2回	受講料2,000 材料費別	
レディースさわやか教室	1月 12か月	4,800 48,000	健康スタジアムでの実践や健康講話への参加を通して健康づくりをめざします。
いきいき実践教室	1月 12か月	4,300 43,000	受講期間中は、無料で、いつでも健康スタジアムが利用できます。
レディースさわやか教室・いきいき実践			教室は新規開催

各コース、講座のお問い合わせは、電話・FAXでお受けいたします。TEL(076)428-0809 FAX(076)428-0833 とやま健康パークまで。