

健康ジャンプ

ホップ
ステップ

3号

2000-6月

企画・発行 / 財団法人 富山県健康スポーツ財団 富山市友杉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・バーテゾーン

- 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



時丸 風丸

寄稿 二十一世紀を生きる



木村 尚三郎

東京大学名誉教授
富山県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

二十一世紀という時代は、世界的によく見えない状況にあります。私たちはもともと豊かになれるのか

もつと貧乏になつてしまつたのかあるいはもつと少し幸せになれるのか不幸せになつてしまつたのか。一体私たちはどういつつ生き方をしたらいいのかが、誰も教えてくれない時代がやってきました。

いわば大きな思想のない時代です。思想やイデオロギー、ウイジョン、理念…全世界的に今、そついつものがはつきりしなくなりました。明日に期待があると同時に、不安もあるという状況です。

なぜこのよつな状況になつてしまったのかと言いますと、今、世界的に技術文明が成熟期を迎えたといつことがあります。技術と工業製品によつて、私たちは進歩と発展を実感できないのです。

もちろん今でも、衛星デジタル放送やインターネット、携帯電話など情報伝達技術あるいはエレクトロニクス技術では、進歩発展の話が毎日のよつに新聞・テレビ・雑誌で取り上げられています。しかし、いくら情報伝達技術あるいはエレクトロニクス技術が発展しても、便利さは実感しても、なかなか幸せを感じることはできないわけです。首から上、頭だけを喜ばせるものでは人間は元氣にはなりません。

元氣というのは首から下から出るものです。

振り返れば未来

もちろんいつの時代だつて未来のことばからなかつた。しかし、技術がどんどん進歩し、社会が発展

していくときは、未来が明るく見えていてよし、オレも丁やつてやるつと積極的な気持ちになります。冒険と言つたが、常識の線を一步步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、一晩ぐすり眠つてまた明日考えればいいと思える。先が明るく見える時代は、積極的な気持ちになり、冒険することができ

のです。だからますます進歩し、発展していくのです。ところが、進歩と発展を実感できなくなり、明日が暗いのが明るいのが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つになりました。一体、こんなときに昔の人はどう考えたのだらう、どうしたのだらうといつわけです。

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…こつ言つております。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、人間が生きるための知恵や勇氣、愛情が輝いていたのです。そして現代にはそれが必要な

のです。

今また、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、だれもが心細いので、だれか心安らぎ信頼のおける人と一緒にいたいと思つようつになるので

助け合つて生きる

今まで福祉といえは、生活困窮

者が身体的に障害のある人を、いかにして救い上げるかといつ問題でした。ところが今は、同じくいかそれ以上に深刻になつてきたのは、心の寂しさなのです。だれも相談相手がないといつことです。特に若い人ほど友達が欲しいと、深刻に思つようつになっています。

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いといつみんなそつ思つようになつています。しかし、友達を得るために一人の人間を攻撃し、そして周りでは手を取りあつてい

るといつのが現実でしょう。これがいじめです。

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いに与えたり、受け取つたりといつ福祉をはじめようといつわけです。つまり、措置から契約へ、これは基本的な

措置から契約へといつ場合も、単に福祉サービスを与える方受ける方が、ものを買つたり売つたりするよつにするのではなく、お互いに愛情を持ちあつ、これが二十一世紀の福祉です。これを別の言葉で言つたが、共に助ける、「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。それに対して自分ではがんばつてやるよつといつことを、「自助」と申します。その中間に、「共助」といふのがあつて、共に助けあつていきまよつといつのです。これこそが二十一世紀のキーワードです。誰もが今、寂しくて心細くて、これからの時代をどうやって生きていけばいいか悩んでいて、そこでお互いに助けあつて生きていきまよつといつわけです。

一般的に、全世界のいたるところ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て、アジア系の生き方が注目されるよつになつてきたのです。

英米流の生き方では、男も女も法の下では平等です。日本もそれに含まれてはいます。しかし、ラテン系は違います。男も人間としては半人前である。女も人間としては半人前。その男と女がお互いに補い合い助け合い愛し合つて、仲よく生きてこそ初めてともに人間であるといつ発想なのです。

同じよつなことが福祉でも言えます。私たちが知つていてる福祉とい

つのはイギリスや北欧流の福祉です。パリ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っていきます。

要するに耳が聞こえない、目が見えないといったバリア(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こと。これが福祉だとしているのがイギリスや北欧です。

ラテン系の人たちの考え方は、目が見えない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るじゃないか。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二人もいない。互いに取り柄を交換し合い、助け合って生きるのが人間社会だ。これがラテン系の発想です。

このよう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うのです。

近代という時代は、機能性、経済性、効率性の二点ははりでお金だけを大切にしました。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に、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。安心の中でこそ三日の暮らした命を最高に輝かせることができる。そこでは、身体の健康と心の健康が互いに一致しているのです。

身体を動かすと、人間は元気に身体を動かすことが、会社へ行かなければならないときに、会社へ行って帰る頃には元気になることができます。身体を動かさないと人間ダメなのです。人間も動物です。動物というのは動くから動物というので、じっとしていたら動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、「トレーニングアート」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。それはもちろんいいことですが、それの先にトレーニングとボールというのが絶対あると思っています。旅などをしながら元気になるというところが絶対にあると思っています。

そういう意味では、今、誰もが先が見えないゆえに動きたいと思っているのです。失恋などしたときには旅に出ます。事業に失敗してもどこかへ旅に出たくなる。私のよ

うなもの書きでも、書くことに詰まれば散歩に出たくなります。旅に出たらものが書けるといっわけではないのですが、でもじっとしてられないのです。

全世界、大移動の時代になりました。昨年二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こそ、全世界がそういう気持ちになっていきます。

人間同士、たとえ外国の人とも一緒に生きる。そして大自然とも一緒に生きていく。お互いが好きにならなくて生きていく。この自然とともに生きる、人とともに生きる、そして歴史とともに生きる、この三つの愛と共生、これが大きな安心を産むのです。

二十一世紀に生きる力はここから生まれてくるかもしれない。そのときこそ身体と心の本当の健康が生まれてくるはずなのです。

家族であれ、友人であれ、ともに温泉に入つて、「とやま健康パーク」のような施設で大いに楽しんでいただきたいと思います。またいろいろと昔からの知恵をよく理解して二十世紀を美しく、安心なそして動きのある生き方の中で過ごしていただきたいのです。それが二十一世紀の私たちの生きる幸せだと思います。

明日の生涯スポーツの基盤づくり

二十世紀において、明る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、継続的にスポーツに親しめる環境をつくるのが効果的であるといわれています。こうした時代要請にこたえるため、考えられているのが、総合型地域スポーツクラブです。

このクラブの多くは、子供から高齢者まで誰もが、わずかの会費を払って会員になれば、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貰って受けることができるシステムを取っています。まさに「これからの生涯スポーツ振興の柱」となるもので、「富山でも」地域の特性を生かした富山ならではの「おらちや型」スポーツクラブの育成が進められています。

定着を支援するために次のような業務を行っています。

- クラブマネージャー
- 指導者の育成・派遣
- 地域スポーツクラブに関する相談
- 情報ネットワークの構築
- 総合型モデルスポーツクラブの育成
- 富山でつくる富山らしいスポーツクラブの育成に向けて皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。



平成十一年十月日に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ーでは、地域におけるこのようなクラブの育成と

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
TEL 076-422-9545
FAX 076-422-9416
http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/
member@sougun
E-mail:palace@sportsnet.pref.toyama.jp

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、屋根の幅が約70m四方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レクリエーション活動に活用されるものです。

冬季や雨天など天候に影響されず屋外スポーツのできる空間としてスポーツ関係者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利用されます。

屋内グラウンド
 (縦=幅 横=冊)
 高さ=頂中央の天井)
 面積=4,550.0²(²)
 グラウンド材質
 クレー舗装
 附属サービス施設
 (面積約550.0²)
 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
 フットサル(サロソサッカー)
 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
 スポーツレクリエーション大会
 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。



連絡先
 富山県総合運動公園
 管理事務所
 TEL076-4229-8833
 FAX076-4229-8836

THP(トータルヘルスプロフェッショナル)ステップアッププランにより、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ステップアッププランとは平成十二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ステップアッププ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。

連絡先
 富山県国際健康プラザ
 (愛称とやま健康パーク)
 TEL076-4228-0809
 富山県健康増進センター
 TEL076-4229-7575

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。

事業場トップの方々に、THPの健康づくりを体験していただきます。この体験を通じて会社での健康づくりをご検討ください。50人以下の事業場の経営者、又はこれに準ずる方が対象です。

職場
 健康づくり
 支援サービス

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

昨年の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生まれ、

とやま健康パークは健康づくりを
実践できる施設です。三ヶ月間
健康づくりを実践してもらおう総合
指導コースや、簡易なフィジカルマッ
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コース
等目的別にいろいろなコースが設け
てあり、これらのコースを受けた人
に対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
をつけていること、担当施設で楽し
く健康づくりを実践できるように
内容や運動を継続してもらったため
家庭でも無理なく実践できるよう
な運動をアドバイスするようにして
います。もちろん一般利用の方もお
気軽に相談ください。

また、とやま健
康パークでは、プロ
ジェクトアドベンチャ
ー講座を開催して
います。よく、何を
する講座ですか、
一言で説明してほしい
といわれますが、な
かなか言では説明



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かの課題を解
決するといった内容です。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
係を築くことや、自分への挑戦でも
ある講座です。やはり説明はつま
く行きませぬ。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っています。
これからはプロジェクトアドベンチャ
ー講座に参加して体験できる。信
頼関係「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。



今回は
抗酸化食品を使った献立

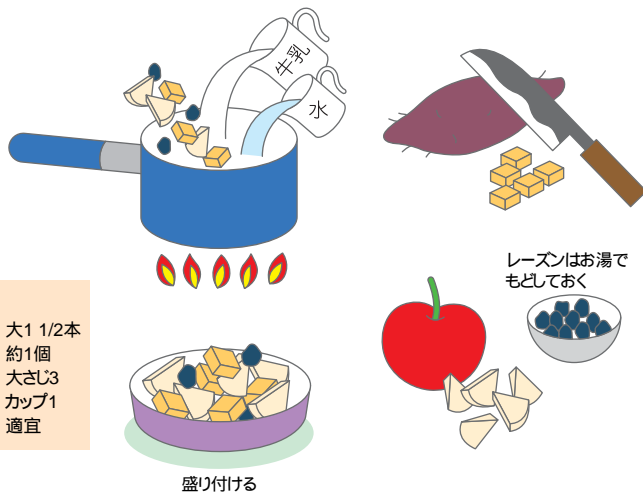
抗酸化食品とは

身体の老化を促進したり、がんや動脈硬化などの原
因にもなるといわれている活性酸素の害を抑える働き
のある抗酸化食品が注目されています。この抗酸化食品が
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きんとん



- (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 1カップ
- 水 適宜

盛り付ける

牛肉ときのこのワイン煮



- (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
- 生しいたけ 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 1/2カップ

ゆでて 斜め薄切り

4つ切り

根元を裂き小房に



「とやま健康パーク友の会」
会員募集中

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て継続的に健康づくりに取り組む仲間とする皆様により、「とやま健康パーク友の会」が設立されました。この友の会では、会員の皆様が健康スタジアムをもっと利用しやすくするための特典をたくさん用意しています。

お安い会員料金で特典盛りだくさんの友の会への皆さんの加入をお待ちしております。

【会費】

個人・普通会員	3,000円/年
ファミリー会員	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 1年分

【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
館内レストランの利用料金5%割引
など
ボディソックス・マッサージ機の
共通利用券進呈(年間20枚)
パークゴルフボール用具の
共通貸出券進呈(希望者)

団体

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	
500～4999枚	25%割引
5000～9999枚	30%割引
10000枚以上	35%割引
館内レストランの利用料金5%割引	

7月からの耳より情報

ウエルネスコース開始

生活習慣病予防のための13週間の健康づくりコース総合指導コースに、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コースです。

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しょう。

また、「ウエルネスコース」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ヶ月の受講期間中は、健康スタジアムが無料でいつでも利用できる特典がついています。「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、「一括支払い」による割引。

たいへんお得な教室受講で、若々しく美しく健康になりませんか。

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話を通してトータルな健康づくりを行います。
ウエルネスコース	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、ウエイトコントロールの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、ウエ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	ウエ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、割引があり、受講料は70,000円となります。

ウエ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、会社などでの定期健診のデータ(来館日の3か月以内であること)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、進めたい方に、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、新しい自分や人とのふれあいなど、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はかります。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	産後よく調の早期体力回復、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、実技を伴った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。
中国健身流(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はかります。 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。
いきいき実践教室	1月 12か月	4,300 43,000	

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。