

市民が語る都留市の健康

VIII

健康学習会場からの住民の声

今回は、ダイエットセミナーに出席して勉強をしている皆さんに語ってもらいました。

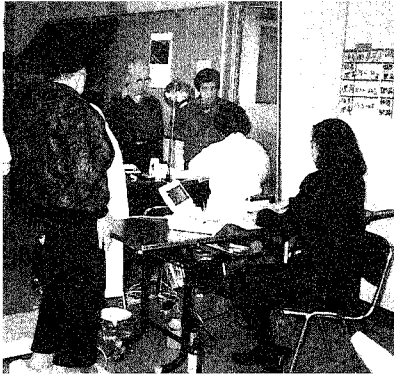
☆きっかけは自分の健康を守るため!!

保健婦―市では成人病総合検診で肥満度の高い方、平成六年からは体脂肪率の高い方を対象にダイエットセミナーを開いています。

皆さんがこの教室に参加しようと思ったきっかけは何ですか？

参加者―太っているの自分でも気をつけなくてはいけないと思っていたところに教室の誘いの通知がきたので参加してみました。

参加者―仕事を退職し、自分で健康管理をする方法は何かないかと探していたところだったので、参加者―歩いていて四キロやせた



けど、健康のためにもう少し体重を減らしたいと思いました。

☆生活の中に目標ができた。

保健婦―この教室に参加して良かったことは何ですか？

参加者―食べ物のカロリーとか、体に入っている役割とか知り、自分の食べている一日のカロリー計算もできるようになりました。何を食べ過ぎているのかわかりました。

参加者―同じ目標を持った仲間と会えるのが楽しみになり、世代を超えた友だちもできました。

参加者―今までは何も考えずただ漠然と生活していたが、生活の中に目標がもてました。

☆体にいいことはじめました!!

保健婦―具体的に実行していることはありますか？

参加者―夕食後は何も食べないようになっています。

参加者―間食は量と質を考えて食べています。早食いもやめて、ゆっくりかむようにしています。

参加者―一日二十分は早足で歩くようにしました。

☆目標は健康であること

保健婦―目標は達成できましたか？

参加者―一年間で十キロ体重が減りました。歩くことを続けていたらもう増えずにいます。

参加者―体脂肪率が六ヶ月で正常になりました。ごはんの量を一回一〇グラムにしてきた成果だと思います。

参加者―体脂肪率はなかなか下がらないけれど、自分の健康について考えるようになったのは大きな変化です。これから健康でいられるよう努力をしていきます。

☆安心して歩ける環境

保健婦―今後、行政などへの要望は？

参加者―交通量が増え、歩道のない道路は健康のためにと、歩いていても不安があります。安心して歩ける環境がほしいですね。

平成七年度、成人病総合検診において、体脂肪率の高かった人は全体の三十四・五%でした。

肥満は糖尿病、高血圧、心臓病などの成人病を合併しやすいと、言われています。原因はほとんどが食べすぎ、運動不足とわかっていても気をつけることは大変難しいことです。まずは、体重を減らすのではなく、自分の食生活や運動量を見直しましょう。安易に偏ったダイエット法は、健康をそこなう原因になりますので要注意です。

山元櫻月展 増田誠美術館企画展

山元櫻月画伯は、明治二十年（一八八七）滋賀県に生まれ、十三歳の折に近代京都画壇の重鎮であり、華麗な山岳風景画で知られる、叔父の山元春挙に師事されました。

昭和八年（一九三三）に師が亡くなられると、昭和十年（一九三五）帝展を退会し、以後画壇を離れ、画商との付き合いも断ち、刻々と千変万化する富士山に魅入られ、昭和十五年（一九四〇）には富士山の麓、山中湖畔にアトリエを構え、以来昭和六十年（一九八五）に東京で亡くなるまで、全身全霊を傾けながら、平和日本の象徴でもある富士山を描き続けられました。『描写された富士の絵に櫻月の姿はなく、ただ神霊として霊力を秘めた富士山そのものが、観る者を引き付けて離さない』と言われ、また、横山大観画伯の絶



賛を受けました「櫻月の富士」を
ご清鑑ください。

期間 11月23日～12月17日
時間 午前9時30分～午後4時30分

休館日 月曜日・祝祭日の翌日
会場 増田誠美術館

メイン会場 増田誠美術館
サブ会場 ふるさと会館一階
展示ホール

第4回 増田誠絵画公募展 入賞作品展

増田誠大賞絵画公募展に過去最高の297点の作品が応募されました。それらの作品の中から厳正に審査された大賞及び審査員特別賞並びに入選36点の作品展を開催します。

日時 11月7日～19日
午前9時30分～午後4時30分
会場 ふるさと会館1階展示ホール
※入賞された方は、次号の広報で紹介いたします。