

## 1 計画策定委員からのメッセージ

いつでも、どこでも手軽に町民皆でスポーツを目指し、心身共に爽やかな健康体を保持するため、さまざまな軽スポーツやニュースポーツを紹介し応援出来ればと思います。

( K . N )

一年間皆様と健康づくりを話し合いましたが、継続・実行は大変なことかも。でも、何事も努力なくして結果は出ないので、私も楽しく老年期をむかえるために歩くことから始めようかと思っております。

( C . I )

こころの健康のために、3つのポイントがあると思います。  
1つ目はストレスの多い環境を改善すること、2つ目は病気になったときの相談の受け皿が整備されること、そして3つ目は行政や民生委員などをフルに活用することが大事と考えます。  
やさしいまちづくりの実践こそ健康なまちづくりにつながると思います。

( M . N )

健康維持について検討すること一年！！  
運動、食生活、こころ及び歯の健康がいかに大切か・・・  
出来るところから取り組み” 転ばぬ先の杖 ”  
で頑張ってみよう。

( T . H )

健康について真剣に論議できる機会を与えていただきました。  
体型は不健康そのものですが「率先垂範」、まず歩くことと、毎日野菜を350g食べることから始めてみます。平成22年の私の体型に期待しながら。

( K . H )

私自身がかなり不健康な状態なので、今回この委員会に参加でき、改めて健康の大切さが身にしみました。  
今後は先ずタバコをやめ、健康な体作りをするため何かサークル等に参加し、心も体も健康になるよう一日一日を大切に過ごしていきたいと思っております。

( T . O )

生活していく上で「体が資本」は皆が思っていることですが、その維持管理がなかなかできない。  
風邪で寝込んだ時に、このことを改めて感じ続けて数十年、人の気持ちはいったい何時改心できるのでしょうか？

( T . K )

「とうべつ健康プラン21」に、多くの方々が関心を持ち、生涯元気で暮らす。その一つとして野菜一日350gと腹八分目、節食をすることにより、脳も行動も活発化すると言われます。そんな生活を私も心掛けたいです。

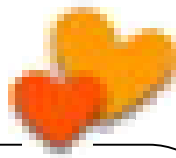
( K . S )

老後の希望  
心も身体も食事もバランスよく暮らすこと。特に心のバランスを大切にしたいと思えます。  
具体的には、人と仲よく、人に頼らず、自分の事は最後まで自分で出来るように、心も身体も日々の生活で鍛えたいと思えます。

( T . Y )

これからの時代に「健康でいきいき暮らすこと」「豊かな人生を送ること」は、とても難しいことだけど、今回の計画づくりのようにみんなでの知恵を出し合い、みんなで語り合いながら楽しく健康づくりがすすめていけることを願っています。  
計画づくりを終えて、とてもすがすがしく豊かな気持ちになれた自分がいます。貴重な体験をありがとうございました。

( A . O )



策定委員会に参加させて頂き一年が経とうとしています。  
毎月話し合った事を活字に直すと結構な量と内容になり、「改めて自分の健康は自分で守らなくては」という感を強くしながら、又町民の方々にどうお知らせし、自分も含め実践していくかが今後の課題と思っている昨今です。

( M . F )

策定委員になって健康のすばらしさ、大切さ、健康の数々が有ることがわかりました。  
今現在、冬場はスキーを少々、夏場は全く何もしていません。これを機会に夏場も行ってみます。皆さんも何か運動を始めてみてください。  
健康診断もお忘れなく！！

( Y . T )

健康な心を持つよう！  
ストレス社会に生きている事を認識し、ストレスを解消する事を工夫しては・・・私の解決策は、朝の子供との「おはよう」の挨拶です。始めは返事も返ってきません。しかし、毎日根気よく無視されても、こちらから「おはよう」の言葉をかけてみてください。必ず子供から「おはよう」「おかえり」の声が聞こえてきます。  
単純な事ですが、この一言で心身ともさわやかな気分で一日が始まり、一日が終わりますよ。一度お試しあれ・・・。

( K . K )

