



一般社団法人
愛知県損害保険代理業協会
<http://www.aichidaikyo.or.jp/>

平成25年7月15日発行
発行・編集者 広報委員会 金子 紀代志
〒460-0008 名古屋市中区栄 1-13-4 みその大林ビル 6階C号
TEL: 052-203-8722 FAX: 052-203-8723
Eメール: aidaikeo@crocus.ocn.ne.jp

愛知県代協・健康づくり体験 リポート

開催日: 平成25年7月12日(金) 9時45分 集合

開催場所: あいち健康プラザ(知多郡東浦町で大府市の境)

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者・財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
(愛知県所管課 愛知県健康福祉部健康担当局健康対策課)

〒470-2101 知多郡東浦町森岡字源吾山1番地1 ☎0562-82-0211

参加者: 尾張支部より3名・他は、なぜか役員会メンバーと事務局2名

当日キャンセル2名!!!



開始前の打合せ
(稲葉委員長・林専務理事・加賀事務局長)

参加者はなぜか? 13名
「人気ネー?」



みなさん 集合 受付をして
本日の予定発表
まずは、お着替えて〜す。



着替えたら、本日の体調検査! 体重・身長そして、血圧測定!!

あれ? 高いな〜!! 「もう一度」再測定!!

まだ高い? やっと、測定完了?

いや、もう1つ ウエスト測定!

発表! 86, 8センチ!! <完全なるメタボ>今ならまだ間に合うか?...

男性は、85cm以上・女性は95cm以上はメタボ

「メタボリック - シンドローム【metabolic syndrome】」



本日のメニュー発表 まずは、年齢別!!

年齢	全身持久力	筋力・握力	柔軟性	平衡性
59歳以下	踏台昇降(3分間)	上体おこし	長座体前屈	—
60歳以上	10m歩行	握力		開眼片足立ち



そして、先ほどの件測定を踏まえ、
個人メニュー決定!



59歳以下 踏台昇降(3分間)・上体おこし・長座体前屈の3種



稲葉委員長 楽勝の構え！！



事務局・濱仲さん・・・
途中で靴ひもがほどけ紐が気になる！！

続いて、長座体前屈(柔軟性) 写真なし …… 1回目1センチ・2回目3センチ
* マイナスの方もおられますよ！！となくさめられた！



では、上体おこし(筋持久力) 稲葉委員長の足を支える吾輩・・・委員長 すごい！



30秒間で21回・・・吾輩は、14回・・・委員長「やるなー！！」

60歳以上のメニューは、
全身持久力(10m歩行)
・筋力(握力)
・長座体前屈(柔軟性)
・平衡性(片足立ち)



参加者が少ないので、進行が速く、そして昼食となったが、今日は、3階・・・いつもは11階なのに???
配膳されていたのは、ヘルシー定食・・・見ただけで「ヘルシー」ご飯の量は、半膳ほど？ 野菜？レタス菜っ葉にドレッシングも

ない！！塩もなし！！ に漬物は、かぼちゃ・・・わすれた！味はわるくない！

しかし、これで1000円？・・・男性軍「ブツブツ！！」

ところで「写真は？」……………食べるのが先で「写真わすれた！」

デザートは、自前で、ソフトクリーム！！

業者が昨日より変更、従業員は指導を受けながらの対応でした。 事前視察必要！！

気を取り直し、午後1時より 体験再開

・・・ストレッチと歩行





ストレッチ 指導員の方に合わせ 見よう見まね！！

「3つは覚えてご自宅で！！」・・・と言われても
1つも頭に入らない！！

無理はだめですよ！ 痛くなる手前でキープです！

皆さん真剣に、挑戦・・・



○次は、ランニング・・・

1. 両腕のひじを直角に曲げて、後ろに引く(肩甲骨を意識する)
2. 足は、蹴り出しを意識し、つく足はかかとから降ろす、
歩幅はやや広めで、楽である(12)からややきつい(13)の間で歩行してください。！！

自分のペースで、他の人と競争はしないで！！

汗がでる！！！！ あと10分です！！(まだ、やるの?)

吾輩は、もういいです！今が快適、でも、何か心地よい！！

体験終了今度は、会議室の移動



◇午前中の測定結果が、みなさんに配布され、内容の見方と項目の解説がありました。
実に、よい体験ができました。
吾輩の前回(平成16年9月2日)の記録が表示されたことが「びっくり」でした。

レポート、リポート (report) の表記について

[マスコミ](#)では「レポート」「レポーター」という発音を、より英語音に近い「リポート」「リポーター」へ改める動きが [1980年代](#)後半から出始め、[日本新聞協会](#)加盟の[新聞社](#)や[放送局](#)、[雑誌協会](#)加盟の[出版社](#)では「リポート」「リポーター」に統一している。

これにより「レポート」「レポーター」は誤表記の扱いとされている([共同通信社](#)発行「[記者ハンドブック](#)」など参照のこと)。

「ウィキペディア・フリー百科事典より」