

ずっと健康  
もっと健康

健康寿命の延伸を目指して!



# 生涯がっばつプロジェクト

～ひとりひとりの健康からみんなの健康へ～

地域の  
つながり!

運動!

忘れないでね  
健診!

食育!

平成26年度より「生涯がっばつ」をキャッチフレーズに、運動、食育、地域のつながり、忘れないでね健診をキーワードにプロジェクトが始動しました。今回、プロジェクト始動に伴い地域で活動している様子をご紹介します。

## 毎月10日は、転倒予防の日!!

～毎月10日は、ウォーキングや体操など  
自分にあった運動をしましょう～

市では、転倒予防に効果のあるご当地体操「うしくがっばつ体操」の普及を勧めています。各行政区では、それぞれの行政区のうしくがっばつ体操普及員さんのご協力のもと、定期的に体操を実施しています。また、実施していなかった秋住団地、上太田、中柏田、東岡見、東狹行行政区でも、本年度から毎月10日に会館などで実施しています。

さらに10日にあわせ今後ウォーキング教室を開催する予定です。(詳しくは広報紙やホームページなどでお知らせします。)



腰が痛かったが、  
この体操で楽に  
なりそう。



楽しかった。  
ぜひ続けたい。

## 毎月19日は、食育の日!!

～毎月19日は、朝食で野菜のおかずを  
もう一品増やしましょう～

8月から、牛久市買物支援・支えあいのまちづくり推進協議会で行っているいばらきコープの移動販売車「ふれあい便」と共に栄養士、保健師が行政区を回ります。食生活改善推進員(ヘルスメイト)さんのご協力により「忙しい朝にも簡単に作れるお手軽な野菜料理」の試食を提供します。

毎月19日は、  
家族みんなで  
「食」について  
考える日です。



問 健康管理課 ☎ 内線1741(受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分)

## みんなの農業 \*うしくスタイル\*



【サツマイモ】10月末～11月初めの1回で1万円  
先代から50年以上もサツマイモをつくり続けて  
いる増原農園。給食で人気の「いもまん」の  
餡にもなっています。10mの畝に植えられ  
た苗は40株。40kgの収穫が見込  
めます。自分で掘つ  
たサツマイモで、  
焼き芋やスイートポテトを作ってみませんか?  
お友達同士や子供会など、グループの  
レクリエーションにも最適です。

問 農業政策課 ☎ 内線1811、1812



## 収穫体験してみませんか?

落花生とサツマイモの収穫体験参加者を募集しています。いずれも牛久が名産地といわれています。残りわずかですので、お申し込みはお早めに!

【落花生】8月と10月の2回で1万円  
澤田製茶園(女化町)は落花生を長年にわた  
り生産してきました。品種もいろいろあり、  
味比べや調理方法なども紹介してくれます。  
8月末の収穫体験時には、掘りたてだからで  
きる「ゆで落花生1kg」と「生落花生10株」の  
お土産つき! 10月には、加工作業の見学を  
しながら収穫した落花生を煎ったものを試食  
し、さらに「煎り落花生1kg」と幻の名品「黒  
落花生500g」を持ち帰れます。

