

歩く習慣を身に付け、健康寿命を延ばしましょう！

最近、「健康寿命」という言葉をよく聞くようになりました。健康寿命とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間」のこと。言い換えると、「平均寿命から介護が必要な期間を差し引いた期間」とも言えます。

健康寿命の全国平均(平成22年国勢調査時)は男性70・42年、女性73・62年で、平均寿命は男性79・64年、女性86・39年との結果が出ており、男性で約9年、女性で約13年の開きがあります。この平均寿命と健康寿命の差を小さくすること、すなわち、「健康で長生きすること」は、誰もが望んでいることだと思います。先般、佐世保市老人クラブ連



ウォーキングを行う朝長市長

合会の総会に出席しましたが、同会では「健康寿命を延ばそう」をスローガンの一つに掲げておられ、「健康ウォーキング」を推奨されていました。「歩ける」ということは健康の証し。いつまでも「自力で歩ける人生」を送るためには、毎日歩く習慣を身に付けなければなりません。よく「1日1万歩」と言われていますが、高齢になってから1日1万歩歩くのは大変です。しかし、若いうちから毎日決めた距離や時間を歩く習慣を身に付ければ、それほど苦にすることなく、高齢になっても続けられるように思います。

私は以前、時々ジョギングする程度でしたが、50歳頃に毎日6キロの速歩ウォーキングをやってみることにしました。始めた頃は辛い日もありましたが、今では歩かないと1日が始まらない

というほどに習慣づいて、現在も毎日続けています。おかげさまで、極めて良い健康状態が維持できており、まさしく「医者いらず、薬いらず」です。恐らく50歳頃に始めていなければ、今の年齢になってから始めることはできなかったと思いますし、今の健康状態を維持できていないかもしれません。

ウォーキングは健康寿命を延ばすのに大変効果的で、年配の方も取り組みやすいため、多くの皆さんに取り組んでいただきたいと思えます。始めるのが早いほど効果も高くなりますので、できるだけ若いうちに始めていただきたいと思います。

佐世保市長 朝長 則男

はばたけ！佐世保のアスリート⑧

アーチェリー競技

本市を代表するスポーツ競技の一つとなっているアーチェリー競技。今回は未来のスーパーアスリートを目指して練習に励んでいる、県立佐世保商業高アーチェリー部を紹介します。



写真左から国体強化選手の松崎梓さん、福浦希さん、濱田なつきさん、福島央子さん。ことしの県高総体で団体優勝、個人戦でも1、3位と上位入賞を果たし、長崎がんばらば国体での活躍が期待されています。濱田さんは「国体は有名選手も出場する憧れの大会なので、ぜひ出場してみんなで頑張りたいです」と決意を語りました。



佐渡彰一監督

昨年の大会では悔しい思いをしましたが、ことしは8人の新入部員が入部！新しい力も加わり、部員みんなで長崎がんばらば国体に向けて頑張っています。市民の皆さんの応援をよろしくお願いします！

※公式練習日(10月12日㊿)と会期中(10月13日㊿㊿～15日㊿)は安全対策のため、総合グラウンド陸上競技場の外周道路の一部と県立大学側入り口が通行止めになります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

長崎がんばらば国体 2014 長崎がんばらば大会 2014

アーチェリー競技

10月13日(月・祝)～15日(水) 会場 総合グラウンド陸上競技場

国体推進室 ☎76-7103

させほ市政だより キラっ都させほ

夏のイベントがいっぱい 九十九島パールシーリゾートに行こう！

ことしで20周年を迎える九十九島パールシーリゾート。この夏のイベントについて、朝長市長がお知らせします。

放送予定日	放送時間(放送局)
8月 2日(土)	9:25(NBC) 11:40(KTN)
8月 9日(土)	10:55(NCC)
8月10日(日)	6:25(NIB)
8月16日(土)	9:25(NBC) 11:40(KTN)
8月23日(土)	10:55(NCC)
8月24日(日)	6:25(NIB)
毎週日曜	18:55(テレビ佐世保)



7月放送の収録の様子。市ホームページで視聴できます。

8月のプレゼント



「真珠のたまてばこ」を5人に！

パールシーリゾートに新しいオリジナル商品が誕生！美容に良い真珠パウダー入りで、地元産食材にもこだわった体にやさしい焼き菓子です。※応募方法は番組内でお知らせします。

☎秘書課 ☎24-1111

徳育通信 29

誇れるまちの実現のために

徳育という言葉に耳にし始めたのは最近のことです。「徳育推進」という言葉をインターネットで検索すると真っ先に佐世保市の記事が出て、「一人ひとりが豊かな心を持ち、互いに絆を深めあい、明るく住みよいまちになることを願う」とあります。私は園長として豊かな心を持つ子どもたちの育成に取り組んでいることもあり、徳育を推進することは自園のためでもあり、地域、社会のためでもあると思います。ここに記載されている文章のような佐世保市に近い将来実現することを思い浮かべると、誰もが心温まり、誇れるまちとして存在し続けることでしょう。道徳心や情操豊かな人間性を養う「徳育」という言葉に捉われることなく、日常生活でできることや相手のことを想

い行動することが、ささやかであっても一人一人の豊かな心を育むことにつながり、明るいまちになるのではないかと思います。まさに朝長市長が度々口にされる「一徳運動」であります。一人でも多くの市民の皆さまに「徳育」という言葉を周知し、このことを伝えることが私たちの役割ではないかと思います。明るく住みよいまち佐世保の実現のために！佐世保の子どもたちのために！力を合わせて頑張ります。



大宮幼稚園 にじいろ保育園 園長 古賀久貴

この徳育通信を切り抜いてノートに貼り、「徳育ノート」として家庭で保管しましょう！

人の動き

7月1日 現在

- 総人口 255,347人(-434人)
男性 119,936人(-245人)、女性 135,411人(-189人)
- 世帯数 105,898世帯(-274世帯)
- ※6月中の動き
転入 407人、転出 811人、出生 179人、死亡 209人

させほ市政だより

- テレビ
NBC 土曜9時25分～30分、KTN 土曜11時40分～45分
NCC 土曜10時55分～11時、NIB 日曜6時25分～30分
- ラジオ
NBC 日曜 9時25分～30分、FM長崎 火曜 9時5分～10分
FMさせほ 火曜10時30分～35分・日曜 9時30分～35分
- 新聞 長崎新聞 毎月第2・4火曜