



健康体操部結成

北日本電機産業健康体操部を結成しました。

【目的】

- ① 高齢化社会で生きていくため「若く強いところからからだ」を手に入れて維持していく方法を学び、実践し、習得する。
- ② 理不尽な暴力・外的な脅威（熊・猪・猿など野生動物も含む）と老化や不健康といった内的な不安要素に対応する方法を学び、実践、習得する。
- ③ 学んだことを身近な人たちに伝えることで、自分だけでなく自分の大切な人を守る。

【内容】

- ① 基本体操
 - ・肩こりや腰痛をはじめとする生活習慣病を解消し予防していつまでも元気に気持ちよく働けるからだをつくる。
 - ・無理なく筋力や身体機能を高めるだけでなく、効率的な身体の使い方や身につける。
 - ・強く柔軟で持久力を備えたからだをつくり運動の基礎を身につける。
- ② 太極拳
 - ・内的なエネルギーを知覚し高めて操作することでこころとからだを整える方法を身につける。

・筋力は年齢を重ねると確実に衰えるが、体重が生み出す力は衰えない。自分の体重を有効に使うことで大きな力を生み出す。

初回は、12月8日金曜日にA B倉庫の2Fで行います。

講師は、営業工事部の奥村直行さんです。運動できる服装でお願い致します。たくさんの方の参加お待ちしております。その後の日程に関しては後日ご連絡致します。



KDSウォークラリー 11 結果報告

		1日平均			1日平均
1位	Y課長	9630歩	2位	Uさん	8727歩
3位	K所長	7158歩	4位	T部長	6941歩
5位	O課長代理	6451歩	6位	Y副参事	5989歩
7位	T専務	5050歩			



管理部 副参事 山岸 正代

紹介します
☆私の健康法！

講師経歴（奥村 直行）
八卦掌代7代 合気道初段 太極拳歴20年 剣道・薙刀道・居合道二段
講師といいますが指導経験が浅い上にまだまだ未熟ですが共に楽しく学んで練習させていただきます。宜しくお願い致します。

私の健康法は全国各地のトレッキングコースを巡ることです。北は青森県の恐山から南は鹿児島県の指宿まで各地でトレッキングをしました。トレッキングは景観や動植物を観察しながら自然と調和している感覚が、すごく良いところなんです。トレッキングは無理なく始められて激しい動きはないものの長時間にわたって歩き続けるため運動量が多いこと、疲労に打ち勝ち目的地にたどり着いた時の達成感が格別です。各地すばらしいトレッキングコースを

巡りましたが一番印象に残ったのは、鳥取県の三徳山の国宝投入堂までのコースです。たくさんの方が登山していたのでなんのためらいもなく行つたのですが入山して間もなく引き返したくなるような危険なコースでした。断崖絶壁の上に建てられたお寺で、後で聞いたら日本一危険な国宝の参拝で命がけの登山道だということでした。うかつにもその情報を知らずに登山してしまいました。今、考えただけでも怖くなりました。



国宝 三佛寺 投入堂

トレッキングは必要な装備とコースの情報（天気なども含む）入念な準備が必要であること。自身の体力を考えて計画をたてるのが大事です。猛反省！

孫が生まれてからの頻度はかなり減りました（孫との時間が楽しくて）が、夫と2人で身の丈にあったコースを定期的に楽しんでいます。

速報

富山県の『とやま健康経営企業大賞』に選ばれました。弊社の健康づくりの取組が認められ県から表彰を受けることとなりました。

管理部 山岸

