



健康管理士ニュース

2014年(平成26年) 1月1日号

隔月発行

No.106

〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-5-5 日本医協第2ビル
TEL : 03-3661-0175 FAX : 03-3669-4733

新しい年の幕開けに当たり、皆様にとつてより価値のある魅力的な資格にしていくなために、以前から大変多くの方々よりご要望のあった「健康管理士上級指導員」資格制度をスタートする事となりました。

現在、健康管理士の皆様には、総務省認証学術刊行物「ほすび」の情報及び研修問題を、また各種の講座やセミナーの開催を通して、資格取得後も知識や指導力を深める学習の場をご提供しています。

今年から、こうした学習に対してそれぞれ「単位」を設定し、その取得単位数に応じ

新年あけましておめでとうございます。本年も皆様のご健康とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

さて、平成四年に認定を開始した「健康管理士一般指導員」資格は、今年で二十三年目を迎え、資格者数も六万人を超え益々増加致しております。

「健康管理士上級指導員」資格制度スタート!!

単位を取得して上級資格を目指しましょう

取得単位数により資格証が変わる!

現行の資格証



健康管理士一般指導員

氏名: 片野善夫

特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 会長 医学博士 片野善夫
財団法人 生涯学習開発財団 理事長 松田妙子

JAPAMARKがゴールドに! 2014年4月から発行開始!

20単位でゴールド



健康管理士一般指導員

氏名: 片野善夫

特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 会長 学博士 片野善夫
財団法人 生涯学習開発財団 理事長 松田妙子

肩書きとカードの色が「上級」にランクアップ

50単位で上級



健康管理士上級指導員

氏名: 片野善夫

特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 会長 医学博士 片野善夫
財団法人 生涯学習開発財団 理事長 松田妙子

「ゴールド資格証」及び「上級指導員」の資格認定を致します。

具体的には、二十単位以上の取得により、次回資格更新の際に「ゴールド資格証」を発行致します。五十単位以上を取得されますと、「健康管理士上級指導員」の資格証と

認定証を次回資格更新の際にお送り致します。

「上級指導員」資格を取得された方には、当協会認定講師試験の受験資格を得られる特典が付きます。認定講師になると当協会から健康講演会や健康講座の講師依頼がある事も。さらに活動の場を広げて

いきたい方には大きなチャンスです。

また、上級指導員の肩書きや資格証をアピールすることにより、「一般指導員」との差別化だけでなく、お仕事での活用はもろろん、周囲の方からの信頼度がより高くなる事でしょう。さらに、「ほすび」を始め、当協会主催の様々な講座やセミナーで専門知識や実践力を習得される事により、自信を持つて多くのの人々に健康管理や予防医学をお伝えする事が可能です。

是非、この新たな単位制度を活用して、「健康管理士上級指導員」資格や「ゴールド資格証」の取得を目指して下さい。

上級指導員になると...

- 日本成人病予防協会認定講師の受験資格が得られる!
- 上級指導員としての活動を学術的にサポート!
- 上級指導員の「資格証」と「認定証」をお届け!
- 周囲からの信頼度が抜群に高まる!
- 専門知識を習得した証。自信倍増!

〈新しい資格証交付のタイミング〉
所定の単位取得後、次の資格更新時に交付

〈上級指導員・ゴールド資格証継続に必要な要件〉
「ほすび」研修問題の提出が滞らないこと

※取得単位数等についてのお問合せは、2014年3月から承ります



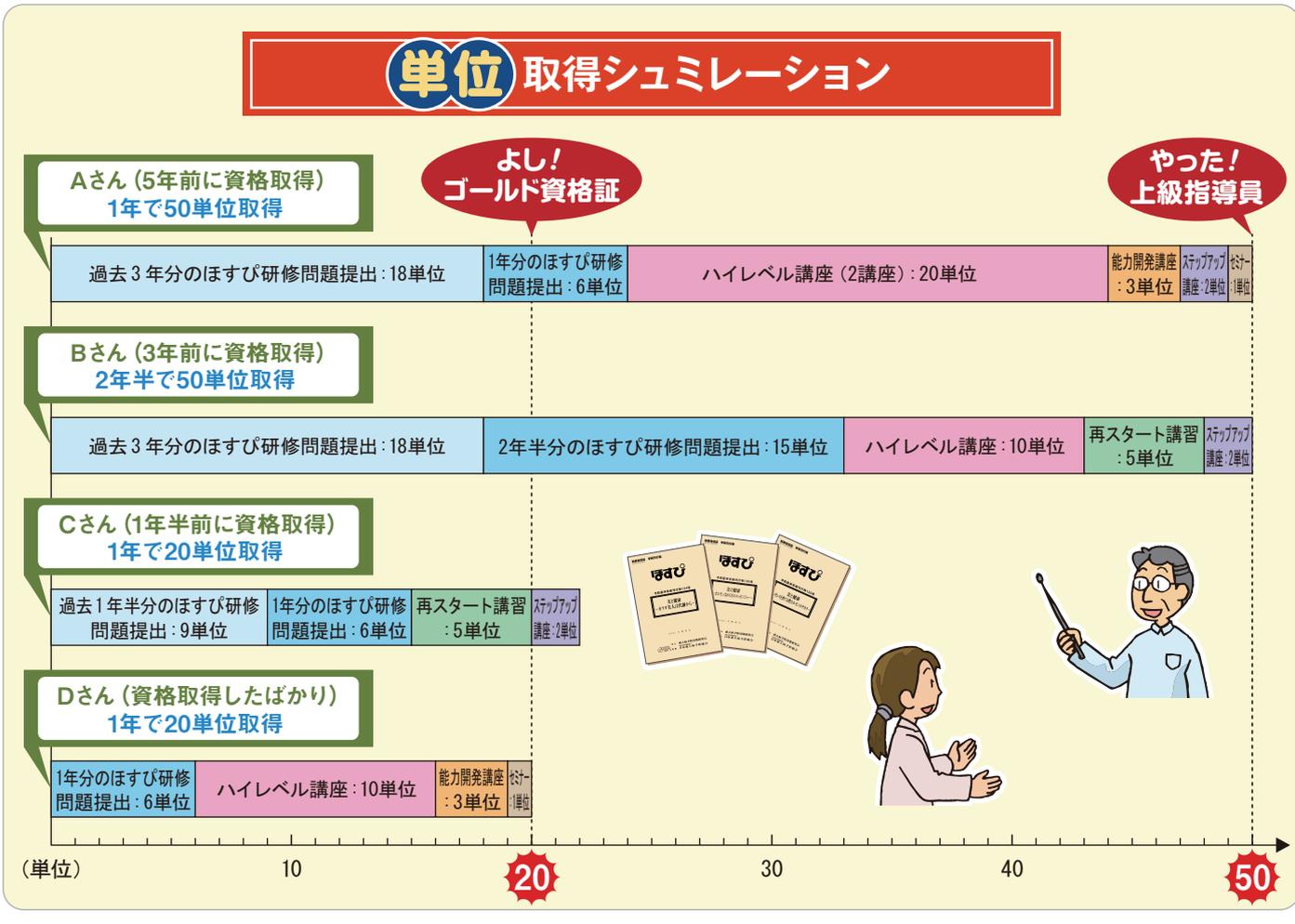
単位が取得出来る 対象項目と単位数



対象項目	単位数	特徴・内容
① 「ほすび」研修問題提出 (提出期限内)	1単位/研修問題 一冊提出	※2011～2013年の提出分も単位取得対象 ※健康管理士ホームページからメールでの提出も可能 ・2014年のテーマ「意外と知らない!? 私たちのカラダ」 目・鼻・耳・口・皮膚・神経・リンパ・筋肉・骨等の機能について分かりやすく解説します。お楽しみに!
NEW ② ハイレベル講座 (詳細は2面をご覧ください)	10単位/1講座	・全12回、少人数制の新講座 ・話し方、健康コーチング、運動指導法を徹底的に学ぶ
③ 再スタート講習	5単位/1講座	・最新の通信教育テキストを使い、基本学習の復習と最新情報の習得。知識を応用するための学習もあり
④ 能力開発講座	3単位/1講座	・人気の高いテーマで実践力を身に付ける参加型講座
⑤ ステップアップ講座	2単位/1講座	・「ほすび」の内容を深く学ぶ&健康ウォーキング
⑥ 健康学習セミナー	1単位/1講座	・大学教授クラスの講師による最新の医学・健康講座
⑦ 食育セミナー	1単位/1講座	・著名な講師による食をテーマとした大規模セミナー

※②～⑦の講座における単位取得は、2014年以降開講の講座が対象です

※②～④の講座における単位取得には、出席回数等の条件をクリアする必要があります



2014年新企画

健康管理士

ハイレベル講座

in 東京

徹底的に学び

自信をつけて資格を活かそう

開講

講座の特徴

- 徹底的学べる!!
各講座 全12回 (1コマ90分)
- 少人数制!! 各クラス 定員15名 (先着順)
- 上級指導員への近道!
10単位獲得* (1講座につき)

*全12回中9回以上出席の方対象

健康管理士一般指導員の知識

+

— ハイレベル講座 —

話し方

健康
コーチング

フィットネス
指導

これが身に付く!

- 心に響く講演や相手に伝わる話し方
- 相手のやる気、能力を引き出すスキル
- 正しい運動の実践指導法

自信がついて資格を活用する場が広がる!!

【各講座共通事項】

受講料：50,000円 (+消費税)
会場：日本医協第一ビル
(東京都中央区東日本橋3-2-3)
開講クラス：平日クラス 1コマ × 12日間
休日クラス 3コマ × 4日間
定員：各クラス 15名 (先着順)



※講座の内容や日程、詳細につきましては、次頁の各講座のご案内をご覧ください。

「健康管理士の資格をもっと活かしたい!」というたくさんの方の声にお応えして、「健康管理士・ハイレベル講座」を開講します。各講座ともプロの講師から専門的なスキルや表現力、指導力、コミュニケーション力のノウハウを少人数制で徹底的に学びます。

今回、実施する講座は、「話し方講座」「健康コーチング講座」「フィットネス講座」の三つです。ぜひ、ハイレベルな健康管理士一般指導員を目指してみませんか? 「心に響く講演や相手に伝わる話し方」「相手のやる気、能力を引き出すスキル」「正しい運動の実践指導法」などが身に付くことで、きっと、今よりも大きな自信がついて新たな一歩を踏み出せるでしょう。

無料案内贈呈

ご希望の方には、「健康管理士・ハイレベル講座」のより詳しい案内をお送りいたします。下記申込書にてお申込み下さい。

★ 申込方法 ★

郵送、FAX、ホームページ、お電話にてお申込み下さい。改めてご連絡致します。

TEL:03-3661-0175/FAX:03-3669-4733
URL:www.japa.org/

※ご希望の項目を○で囲んで下さい。(複数可)

申込書	平日・休日・案内	健康講演の講師を目指す 話し方講座	
	平日・休日・案内	健康指導に活かす 健康コーチング講座	
	平日・休日・案内	運動実践指導力を身に付ける フィットネス講座	
資格番号		氏名	電話番号

2014年新企画 健康管理士・ハイレベル講座開講 in東京 〈各講座のご案内〉

健康講演の講師を目指す **話し方講座**

言葉を発信するという基礎から、効果的に話して伝えるという専門領域までのノウハウを体験し、聞き手を惹き付けられる話し方を身に付けましょう。

10単位

目指すレベル!

- 人前であがらずに話せる!
- 的確に相手に伝わる!
- 説得力のあるプレゼンができる!
- 心に響く講演ができる!

講師プロフィール

花形 一実 先生

元テレビ静岡アナウンサー。テレビやラジオで、科学番組の他、「スーパータイム」等ニュース情報番組にキャスター・リポーターとして多数携わる。また、式典等の各種司会やタレント・歌手をはじめ、一般の方へも話し方講座を行っている。



講座の内容 (全12回)

- **聞き取りやすく**
人前で話す心構え
言葉がはっきり聞こえるように話すスキル
- **わかりやすく**
メリハリのある話し方
問のあげ方のポイント
- **簡潔に**
展開や文章を考え、簡潔に話す
- **表情**
表情豊かに自分らしく
聞いていてイメージできる話し方
- **準備～本番**
原稿作り、話す時の動作、資料の扱い方
ドキドキをイキイキに変えていきましょう

平日クラス

2/3～4/21
(毎週月曜日)
14:00～15:30

休日クラス

2/8、2/22、3/8、3/22
(土曜日)
10:00～15:40

健康指導に活かす **健康コーチング講座**

健康指導の場面で求められているコミュニケーション力、すなわち相手の意欲と能力を引き出し、自発的な行動を促すスキルや考え方を身に付けましょう。

10単位

目指すレベル!

- コミュニケーションに必要なスキルが身に付く!
- 相手のやる気、能力を引き出すことができる!
- 相手の目標達成をサポートできる!
- 結果を出す健康指導ができる!

講師プロフィール

林 英利 先生

銀座コーチングスクール(GCS)副代表、講師。GCSレギュラークラスのほか、企業研修などを担当。コーチング講座の年間登壇回数は120回を超え、「楽しく、分かりやすい」との評がある。



講座の内容 (全12回)

- **コーチングとは**
コーチングの仕組み、効果、機能するための条件
- **基本スキル**(認める・聴く・質問する・フィードバックする)
安心してたくさん話してもらうスキル
相手の気づきを促すスキル
- **ストラクチャー、ラポール**
会話を組み立てるスキルの全体像を学ぶ
- **発見モード・行動モード**
相手の目標を明確にし、達成方法を見つける
最初の一步の行動を促す
- **ストラクチャー総合演習**
メリハリのある話し方
コーチングの一連の会話の演習

平日クラス

2/6～4/24
(毎週木曜日)
10:00～11:30

休日クラス

2/23、3/16、4/6、4/20
(日曜日)
10:00～15:40

運動実践指導力を身に付ける **フィットネス講座**

運動生理学の観点から正しい体の動かし方を学び、肩こり、腰痛、ダイエットなど具体的なテーマに対する実践的な指導法を身に付けましょう。

10単位

目指すレベル!

- 運動生理学の観点から身体の仕組みを理解する!
- 一人一人にあった指導プログラムを組み立てられる!
- 自分で正しい体の動かし方を実演できる!
- 相手の体の動きを正しく的確に修正・指導できる!

講師プロフィール

内田 英利 先生

健康運動指導士、健康管理士一般指導員。大学では運動生理学や機能解剖学を学び、現在は健康関連施設にて運営コンサルティングやトレーナー講師、企業向け健康推進の講演活動で活躍中。



講座の内容 (全12回)

- **ベーシックトレーニング**
自体重でのトレーニング、ストレッチング
- **フィットネス機能学と簡単な運動学**
骨、関節、心臓、血管、呼吸について
関節と筋肉の名称や動き
- **テーマ別ロールプレイング**
肩こり、腰痛、ダイエット、ロコモ
個人指導と集団指導
- **指導プログラムの作成**
ファンクショナルトレーニングを活用する
- **フィットネス指導者への道**
テーマごとに実際に指導してみよう

平日クラス

2/5～4/23
(毎週水曜日)
10:00～11:30

休日クラス

2/16、3/9、3/30、4/13
(日曜日)
10:00～15:40

健康管理士会より

山口県健康管理士会

「日常生活を見直す」というスローガンで第五回健康ふえす山口を開催しました。当日は十数名と少ない参加者となりましたが、皆さん内容に満足し、健康に関する意識を再認識されました。ご参加の皆様お疲れ様でした。

次回の定例会は、平成二十六年一月十九日(日)十三時から小郡ふれあいセンターで開催予定です。定例会では、主に知識を増やすための勉強会を行っています。一人でも多くの会員の皆様のご参加を心よりお待ちしております。

TEL:090-135218611
(山口県健康管理士会 事務局 高倉)

愛知県健康管理士会

十月の月例会は秋の屋外活動として岡崎城周辺のウォーキングと八丁味噌工場の見学をしました。十一月は講師養成研修会を行ない、パワーポイントを使って自己紹介の方法等、中身の濃い研修をしました。

来たる一月十一日(土)は講師養成研修会、一月二十六日(日)の月例会は、名古屋市心急手当研修センターにて、A

ED認定を含む普通救命講習2の予定です。二月の月例会は、『ほすび』の勉強会と会員活動報告の予定です。

入会のお問い合わせは戸松会長090-1623-1957(愛知県健康管理士会 神谷進)

群馬県健康管理士会

群馬県健康セミナーを開催致しますので、皆様お誘い合わせの上ご参加下さい。

日時:平成二十六年二月八日(土) 十三時半~十五時半
会場:前橋市総合福祉会館 三階 第三会議室

(前橋市日吉町二丁目十七) テーマ:健康の基礎は運動から 講師:前山雄次(日本成人病予防協会 参加費:無料)
申込先:TEL0270-249235 携帯080-11246403 (群馬県健康管理士会会長 富岡 勲)

埼玉県健康管理士会

去る十月五~六日にかけて会員と「秋季研修旅行」と銘打って、群馬県の上野村塩ノ沢温泉「やまびこ荘」で「骨と関節」をテーマに討論を行い、夜は懇親を深めるための宴席で楽しみました。翌日は上野村が運営するきのこセンターにて健康食であるしいたけの生産現場を見学、勉強させて頂きました。

埼玉県健康管理士会では、毎年秋に研修旅行を行います。

相互の親睦を深め、互いに講演スキルを向上させるための討論や勉強会を行っております。興味を持たれた方は是非お問い合わせ下さい。

TEL:048-2559-1923 / 060-3501-4883 E-mail:kyn.nitta@bz.t-com.ne.jp (埼玉県健康管理士会事務局 新田 和雄)

北海道健康管理士会

去る十月二十日(日)に気功整体「気・エネルギー」とは、十一月二十四日(日)にカイロプラクティック「体のゆがみは骨盤から」を開催し、参加者実際に体験して頂きました。

来る一月十九日(日)は『ほすび』の勉強と新年会、二月十六日(日)は脳のお勉強を予定しています。一緒に活動しませんか。

TEL:090-8632-7396 E-mail:hokkai_health@gmail.com ブログ:http://blog.canpan.info/kentou/ (北海道健康管理士会代表 林 俊子)

東京都健康管理士会 武蔵野支部

この度、東京都健康管理士会の支部として、府中市を拠点に活動を開始する事となりました。健康関連の情報交換を中心に生きがいづくり、学びの場として一人でも多くの仲間の交流の場として展開していきたいと思っております。

ご連絡、ご一報下さい。活動場所:府中市グリーンプラザ地下一階府中ボランティア活動センター会議室(京王線府中駅北口より一分)

TEL:090-5443-2937 E-mail:yae0806@jcom.home (東京都健康管理士会武蔵野支部 渡辺 弥絵)

東京都健康管理士会 北支部

「生活習慣病」の発症原因である食生活の乱れ、運動不足、過度なストレスについて「心と身体」の総合的な健康管理指導やアドバイスをを行うため、健康管理士として正しい知識を習得し、意識を高めていく事を目的に活動しています。

毎月第三日曜日午前十一時半から二時間、日暮里にあるホテルラングウッド内の会議室で定例会を開催しています。様々な経歴と知識を持った会員が在籍しており、専門性を生かした活動をしています。体験参加歓迎致します、お気軽にお越し下さい。

TEL:090-6046-3243 E-mail:svu1612@nkc.kiamei.ne.jp (東京都健康管理士会北支部代表 佐藤 裕一郎)

東京都健康管理士会 OP会

毎月第二金曜日の十八時から新御徒町駅近くの研修所で定例会を開催しています。定例会では、OP会独自の健康

法の作成を目指し、様々な健康法を体験したり調べたりしています。また、会員それぞれの得意分野をテーマにしたミニ講演をしたり、行政のイベントへの参加や研修旅行等を行い、会員相互の親睦とレベルアップを図っています。ご興味のある方はお気軽に体験参加して下さい。ご連絡お待ちしております。

TEL:080-8844-3502 E-mail:footpremar@docomo.ne.jp http://tokyoonkai.blog.fc2.com/ (東京都健康管理士会OP会 佐藤 夏穂子)

全国各地で健康管理士の皆様が活躍されています。是非、ご参加下さい!

健康管理士の皆さんへ

講師の会開催のお知らせ

日時:平成二十六年一月十九日(日) 午後一時~五時
場所:ルノール・マイスベース 四谷店三階 (新宿区四谷一三二二)

会費:千円(飲み物代含む)
・研修内容(講演形式)
①「健康のための食生活の基本」 蓮池博子講師
②「私としてのセルフメデイケーション」 松崎三和子講師

過日、関東農政局所管事業協同組合連絡協議会の依頼で、協議会理事クラス約三十名の前で「健康寿命を伸ばし

共同研究「ほすび」の学習
・アンチエイジングのポイント
・五分間スピーチの練習
※講師になる事を希望される方歓迎
TEL:042-636-6130 携帯:090-2664-5106 (東京都八王子市 講師の会代表 齊藤 常夫)

研究会をしています

「ジェロントロジー教育」(老年学) 研究会を産学連携で開始しました。老化を正しく理解し、高齢社会の雇用対策を健康、教育、産業等、多角的に考える活動を行っています。桜美林大学大学院長田教授がアドバイザーです。参加希望の方は、ご一報下さい。
E-mail:saki.yama@jibungaku.com (埼玉県さいたま市 崎山 みゆき)

世田谷で...

メンタルとフィジカルのケア方法を様々な角度から研究したいと思い、フィジカル研究所を立ち上げました。世田谷の三軒茶屋付近で集まっています。ご興味ある方は是非!
E-mail:lower19700425@gmail.com (東京都世田谷区 花田 知秀)

農政局所管事業組合での講話

過日、関東農政局所管事業協同組合連絡協議会の依頼で、協議会理事クラス約三十名の前で「健康寿命を伸ばし

去る十一月十六日(土)、「ピン・シャン生き活き学級」と題し、健康寿命を伸ばす事を目的としたイベントを三カ月・全六回開催しました。最終日を含め二回、足裏診断で有名な森尻先生にも講演して頂きました。日常生活で具体的に体を動かす方法を楽しく学べ、笑いながらの講演はとても大好評でした。

TEL: 090-4459-6946
(健康管理士サンサン会埼玉県会長磯部芳江)

▼コースイベントが大盛況でした!

市主催の生涯学習の祭典で「高齢者の健康」講座を担当しました。「ほすび」を毎回楽しみに読んでいますので、講座に活用させて頂き、大変有効に役立っています。「ほすび」は私の必読本になっています。

(埼玉県越谷市 城川 敬三)

▼「高齢者の健康」講座を担当しました

「ましよう」と題して九十分講話ししました。団体管理者の前で緊張しましたが、ウォーキング、スクエアステップエクササイズ等、実演を多く入れた事が大変好評で今後の自信につながりました。

(大阪府大阪市 中村 省三)

あなたも名講師になれる 講師活動をめざすあなたへ理論よりも実践です すぐに役に立つ講師への近道教えます

指導者は：関東連合会より選抜

東京都健康管理士会	金岡 健二	東京中心に講師経験10年以上のベテラン講師
千葉県健康管理士会	小嶋 晋	千葉中心に活躍中
東京都健康管理士会	佐藤裕一郎	最近の健康情報に精通
埼玉県健康管理士会	上原 道康	全国で講演活動を展開するベテラン講師
神奈川県健康管理士会	斎藤 正弘	神奈川県健康管理士会の代表

会場：勤労福祉会館4F 第2会議室
池袋駅南口より徒歩約7分
参加費：8,000円
定員：30名(先着順にて30名になり次第締切)
締切：2月末までに下記口座に受講料振込
主催：関東圏健康管理士連合会
(東京・神奈川・埼玉・千葉)

日時(いずれも13:30~16:30)	テーマ範囲
① 3月8日(土)	講師の基本 ・講師の心構え ・人前で話すときの基礎的な話力とヒント
② 3月9日(日)	情報の収集プレゼンテーション ・講演の質を高める話材と情報収集 ・講演内容の質を高めるレジメ作製の方法
③ 3月15日(土)	健康講演の実践(1) ・今人気の講演見本と演技実習 ・印象に残る講演とは
④ 3月16日(日)	健康講演の実践(2) 加者全員による講義の演技実習 ・これであなとも名講師

申し込み先：「氏名・郵便番号・住所・電話(FAX)番号・メールアドレス・資格番号」を明記の上、メールまたはFAXにて下記まで申し込み下さい。
関東圏健康管理士連合会
世話人代表 金岡健二
TEL/FAX：042-365-0584
Eメール：tokyo@healthcare.or.jp

受講料振込先：
三菱東京UFJ銀行 府中支店
(店番225)
普通口座 0217848
関東圏健康管理士連合会
振込確認後、受講票をお送り致します。

健康管理士専用
メールマガジン配信中

多くの健康管理士の皆様のご要望にお応えして、健康管理士専用メールマガジンをお送りしています。

このメールマガジンは、健康管理士ニュースをデータで配信するだけでなく、最新かつ日常生活に役立つ身近な健康情報をリアルタイムに発信するとともに、各種勉強会やイベント情報をお知らせ致します。購読により、紙資源の消費を抑え、地球環境保護にも貢献出来ます。

この機会に是非お申込み下さい。

申込方法

(パソコンのメールアドレスのみ)
HP: <http://www.healthcare.or.jp/kkshi/>
E-mail: news@japa.org
※健康管理士番号を忘れずに明記下さい。
★お問合せ★
TEL 03-3661-0175 (担当 鈴木)

(注)本サービスを利用される方は、印刷された紙の健康管理士ニュースはお送りしません。



今回の
オススメ書

遺伝子も腸の言いなり

著者：藤田 紘一郎
発行所：株式会社三五館
発行年月：2013年10月2日
販売価格：1,200円(税別)

頭で作られた偏った考え方を「おなか」で考えるという思考法の転換によって環境を変えると、代々、受け継がれてきた遺伝子にも影響を与える事が出来ます。

腸の声に耳を傾け、あなたの才能を発揮し、可能性を拡げてみませんか?



次号予告

- 能力開発講座 in札幌
- 再スタート講習 in東京&大阪

※お申込はニュース発行後より受付致します。

好評につき延長! 健康管理士の輪を広げよう!!



日本成人病予防協会は、皆様にご支援を頂き、25年を迎える事が出来ました。そこで、お礼の意味を込めてキャンペーンを行っております。

下記の方法にて、『健康管理士一般指導員』資格にご興味がある方をご紹介下さい。ご紹介者様に3,000円の商品券を差し上げます。

【申込方法】 通信講座申込書の紹介者欄に
①健康管理士番号
②お名前
の両方を記載

【期間】 平成26年12月31日まで

また、『健康管理士一般指導員』資格の詳しいご説明にお役立て頂ける「健康管理士一般指導員の資格取得の説明と予防医学の現状」のDVDもございます。

詳細及び、健康管理士一般指導員の資料を希望される方は、下記担当者にお問合せ下さい。
【日本成人病予防協会 石原】
TEL 03-3661-0175/E-mail info3@japa.org

健康管理士インタビュー

「活動の現場」

柳本 真珠子さん (東京都)



今回ご紹介するのは、ウオーキングマナー講師・ピラティス講師として活躍中の柳本真珠子さん。レッスンの他、インスタグラム・ツイッター、美と健康をプロデュースするために日々精力的に活動されています。

健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

日頃から、ピラティスやウオーキングの指導をさせて頂く中で、より生徒さんの健康に関する悩みや、ご要望にお応え出来たらと思っています。友人から健康管理士について話を聞いたところ、資格取得後も継続的に学び続ける事が出来る、最新の情報を得られるアフターケアも素晴らしいと感じ、健康管理士の勉強をスタートしました。

健康管理士を取得されて、周りの人の反応はいかがでしたか？

「健康管理士とはどんな活動をするの?」どんな事を

学んだの?」とたくさん質問を頂きました。そこで、広範囲に渡るカリキュラムの内容は、健康な心身を作る上で必要不可欠なものばかりである事をテキストを見せながらお伝えすると、皆さん「素晴らしい」とお褒め下さり、健康への関心の高さを感じました。

また、養成講座に参加した時の事をお話ししたところ、講義内容をメモした箇所が多く目に留まり、テキストにはない余談や最新情報等を盛り込んだ講義に興味を示す方が多かったです。

健康管理士の資格を、どのようにお仕事で活かしていますか？

共に年齢を重ねていく家族や友人、長年通って下さる生徒さんの今後に対する身体や心や環境への興味、知識を高めておきたいと考えていたので、健康管理士の勉強は役立つ事ばかりです。

生徒さんの健康に対する悩みだけでなく、ご家族の



事に対しても相談を受けるようになりました。人は、生活習慣や体調、季節等様々な要因によって日々バランスの崩れが生じるものです。レッスンの前後、生徒さん達との会話でもよく耳にする健康的な美しさへの憧れは、私自身も永遠のテーマであると考えています。これまでは自身の経験でしか語れなかった内容も、健康管理士として堂々とアドバイスさせて頂けるようになり、言葉にも説得力が増したのではないかと思います。



＜レッスンの様子 (左が柳本さん)＞



＜美しいポージング＞

健康管理士の資格を取得して、ご自身のライフスタイルにどのような変化がありましたか？

ウオーキングやピラティスの講師として活動している中で、日々の体調の変化を敏感に感じ取れるようになっていきます。体調が良い時は、自身の身体がどう変化しているのかを分析するのが楽しくなりました。そして、体調が悪い時に、「なぜ?」と疑問を感じたらテキストを開いて読み返しています。二カ月に一回送られる『ほすび』にはレシピが載っている事もある中で、運動に食事を組み合わせる事が出来、とても満足しています。

健康管理士として、今後どのような方向性で活動

をしていきたいとお考えですか？

資格を取得したとは言っても勉強を続けなければ意味が無く、そしてインプットした内容もアウトプットしていかなければ忘れてしまいます。ですから、当面はレッスンの中で活かす事を考えています。『ほすび』

編集部より

去る十一月三日(日)、東京都庁大会議場にて東京都共催、内閣府・厚生労働省・文部科学省・農林水産省後援のもと、第八回「日本の食育セミナー」を開催しました。

第三部は、実践型デイスカッション「プロに学ぶ!!最強の美と健康の極意」と題し、柳本さんにご登壇頂きました。実践を交えながら、会場の皆さんと一緒に美しく見せる座り方のポイントや綺麗な姿勢の保ち方、正しいウオーキング法等について学びました。

参加した方からは、「楽しく学べた」「体のゆがみを簡単に修正する方法が分かって良かった」「ウオーキングがとても参考になり、毎日意識し

の内容や季節に合わせて体に良い事等、生徒さんのその日の心と体にタイムリーな情報を提供出来るようにセンサーを張り巡らせています。今後も一人でも多くの「本当の意味で元気な人」を増やす活動をしていけたら幸せです。

て取り組みたいと思っ「た」等、たくさん感想を頂きました。



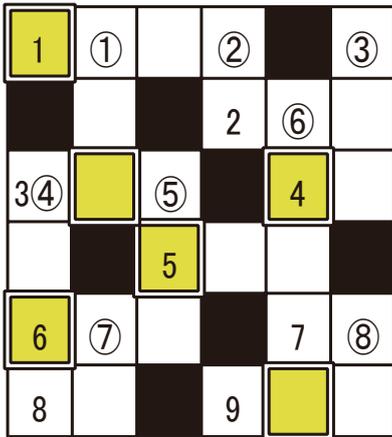
＜立ち方の基本を実践中＞



＜使う筋肉を意識して…＞

来年も皆様の活動にお役立て頂ける食育セミナーを開催致します。是非、ご参加下さい!

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい。

＜よこのカギ＞

1. すごろく等で使う道具。
2. 肉体や心を感じる痛みや苦しみ。
3. 知識・技術等を習得できるように教え導く事。
4. 違った意見。異論。
5. 広告・宣伝文を印刷した紙。
6. 電話で話をする事。
7. 今日の朝。
8. 数の位取り。
9. 火山が爆発して、火口から溶岩やガスをふき出す事。

＜たてのカギ＞

- ① アジア南部のインダス川とガンジス川が流れる国。
- ② 五の次の数。むっつ。
- ③ 相手の考えや行いに対して、反対の意見を強く言い張る事。
- ④ 世俗の生活を捨てて仏門に入る事
- ⑤ 柄の付いた、あおいで風を起こす道具。
- ⑥ 定期試験を受けなかった人や不合格者に対して、後で特別に行う試験。
- ⑦ 声によって音楽的な音を生み出す行為の事。
- ⑧ 一方が高く傾斜があり、人や車が上り下りしている道。

★ヒント★
野菜等を
はさんだパン



答えを「ほすび」137号のアンケートの解答欄にご記入のうえ、1月24日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、お家でグリーンを楽しみましょう!「ハーブ栽培セット」(タイム・イタリアンパセリ・カモミールいずれか)をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「キキョウ」でした。抽選の結果、静岡県静岡市鈴木希さん、大阪府大阪市井手佑季さん、岐阜県大垣市北村佑美さんが当選されました。おめでとうございます!

世界の食卓をのぞいてみよう

今月号より、様々な国の食文化や料理等をご紹介します!

～ハワイ編～

✂️ ハワイの料理の特徴

ハワイ諸島に最初に移り住んだのは、古代ポリネシア人です。ハワイアンフードは、彼らが移住の際に持ち込んだタロイモやサトウキビ、そしてハワイ諸島で獲れる豊富な魚介を材料に使い発展してきました。中でも「ルアウ(祝宴)」で供される料理が伝統的であり、ハワイ風の刺身料理「ポキ」はその代表的なメニューです。また、タロイモをペースト状にして発酵させた「ポイ」は、ハワイアンフードにおける主食とされています。

ハワイで食べられる料理は、このような伝統料理の他にも、アメリカ合衆国、日本、ポルトガル、プエルトリコ、中国、朝鮮半島、フィリピン等から来た移民たち食文化の影響を受けており、土地に根付いた独特の食べ物「ロコフード(=ローカルフード)」として広く親しまれています。例えば、「スパムおにぎり(ハムの缶詰=スパムをおにぎりの上に乗せ海苔で巻いたもの)」、「ロコモコ(ご飯の上にハンバーグと目玉焼きをのせて、グレイビーソースをかけて混ぜたもの)」、「マラサダ(ポルトガルから伝わった揚げパンのようなお菓子)」等があります。



✂️ 作ってみよう! ～ポキのサラダ風～



魚介を塩等でシンプルに味付けしたハワイ風のお刺身料理です。ハワイ語で「アヒ」は「マグロ」、「ポキ」は「小さくカットする」という意味です。

【材料】(4人分)

- ・マグロ 120g
- ・野菜(アボカド1個、トマト1個、きゅうり1本)
- ・レモン汁 適量
- ・ケイパー(他のピクルスでも可) 適量
- ・調味料(オリーブオイル大さじ1、おろしニンニク小さじ1/2、玉ねぎのみじん切り大さじ2、塩、こしょう、チリソース 各適量)

【作り方】

- ① マグロは2cm角位に切り、レモン汁に1時間程漬けて冷蔵庫に入れる。
- ② アボカド、トマト、きゅうりは大きさを揃えて、角切りにする。
- ③ ケイパーは水を切っておく。
- ④ ①～③を合わせてよく混ぜ、そこに調味料を加える。
- ⑤ 30分ほど冷蔵庫に入れ、味をなじませて完成。

＜編集後記＞

その年の初めに神社仏閣にお参りして、無事息災を祈る初詣。昔は一家の家長が大晦日の夜から出かけて、新年を迎える習わしがあったそうです。皆様にとって、今年も良い年である事を心から祈念致します。

(編集部)

これって英語で何て言うの?

友人、同僚、近所の人等、あなたの周りに英語を母国語とされる人は何人いますか? 近年、日常的に外国人の方と交流する機会は増えてきています。健康管理士一般指導員として、英語で何か一つでも知識や情報を伝える事が出来れば、より良い関係も築けるはず。このコーナーでは、そうした時に役立つ英語の単語やフレーズをご紹介します。

今月の単語

健康管理士一般指導員:

- ・The Health Care Manager (簡略)
- ・The Health Care Manager Commissioned By JAPA (正式名称)

特定非営利活動法人日本成人病予防協会 (JAPA):

- ・Japanese Association of Preventive Medicine for Adult Disease

例文

I take part in Food Education Activities as the Health Care Manager.
(私は健康管理士一般指導員として食育活動に携わっています)

