

## 「柳井で暮らす幸せ」

## ■感謝の夏

今年の夏は、柳井市にとって特別な夏となりました。

まずは、何といても柳井学園高校の甲子園初出場です。春夏を通じて本市からの甲子園出場は、昭和59年の柳井高校以来、実に27年ぶりの快挙でした。エース



の矢澤駿投手（2年）を中心に、県大会6試合で失点2、失策2という鉄壁の守りで勝ち抜いてきましたが、残念ながら甲子園では1回戦での敗退となりました。しかしながら、飛び切りの元気と勇気を柳井市に与えてくれた明るいニュースでした。とりわけ、選手たちは、その実力のみならず、ごみひろいをはじめとしたボランティア活動、日々の挨拶や生活態度についても、市民の皆様から称賛いただくなど、市民に愛されたチームでした。チームの皆さんへは、心からの賛辞と感謝の気持ちを送りたいと思います。同時に、そのチームを地域で支えていただいた市民の皆様へも感謝申し上げます。

また、20回目の節目を迎えた「柳井金魚ちょうちん祭り」は、東日本大震災を受け、「ありがとう20周年、柳井から元気発信！」と題して開催し、過去最高の12万人もの方々にご来場いただきました。期間は例年の1日から8日へ、街中に装飾された金魚ちょうちんの数も柳井商工会議所のご尽力により2千個から7千個へ、それぞれ大幅に拡充し、大々的に開催しました。幸いにも、連日絶好の天候に恵まれ、テレビ局にも取り上げていただきましたが、金魚ねぶたの引き回し等各種イベントに一所懸命取り組んでいただいた市民の皆様の頑張りが、大成功をもたらしたものと思います。

柳井学園高校野球部と共に、柳井金魚ちょうちん祭りにご協力いただいた全ての皆様へ心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

柳井市長

井原健太郎

## 9月は健康増進普及月間です！

保健センター  
だより

1に運動、2に食事、しっかり禁煙 最後にくすり～健康寿命をのばしましょう～

高齢化や社会生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病が増えています。生活習慣病は日常生活の過ごし方と深く関係しています。

生活習慣病を予防するためには、運動習慣の定着や、食生活の改善といった「健康的な生活習慣の確立」が大切です。しかし、忙しい生活の中で運動するのはなかなか大変・・・そこで今回は、ちょっとした工夫で生活の中に運動を取り入れることができる、「ながらエクササイズ」を紹介します！



- ▼買い物をしながらウォーキング
- ▼掃除をしながら二の腕シェイプアップ
- ▼子どもを抱っこしながらスクワット
- ▼通勤しながら昇降運動
- ▼デスクワークをしながらストレッチ

スポーツだけが  
運動ではありません

体を動かすことを意識すると、毎日の生活の中にも健康になるチャンスはたくさんあります。みなさんもぜひ、生活の中に「ながらエクササイズ」を取り入れることにより生活習慣病を予防し、健康寿命をのばしましょう！

●問い合わせ 市保健センター ☎23 1190