

健康づくり研修会に 参加して

宇都宮支部 佐藤 達也

開催日 平成27年10月23日(金)
～24日(土)

開催場所 茨城県水戸市



第57回健康づくり研修会は、茨城県水戸市の「ホテル・ザ・ウエストヒルズ・水戸」で行われました。ホテルは、水戸インターチェンジからほど近い偕楽園の傍に立地しています。昔と異なり今は群馬県～栃木県～茨城県を結ぶ北関東自動車道があるため、私の住む栃木県宇都宮市からは約1時間で着くことができました。初日の昼食は各自で済ませるため、ホテルから歩いて行ける距離にある「元祖あんこう鍋山翠」で、なぜかあんこう鍋ではなく蒼之豚のロースカツ御膳。空腹を満たしてホテルに戻りました。



初日の23日、開会式が14時から和久井副理事長の挨拶によって始まり、講演会は株式会社あまの創健の保健師堤有希さんによる健康講話「糖尿病とは? ～予防のためにできること～」でした。講演では、歩くことによる身体的効果(脂肪の燃焼、生活習慣病の改善)や精神的効果(リラックス効果、ストレス解消)を知り、その重要性を身に染みて感じました。また、単に歩けば良いというものではなく、歩き方を意識することで、体への効果が異なることも教えていただきました。

健康講話の後は、大塚専務理事より国保組合の現況報告やリニューアルされた国保ホームページの紹介、そして最後に大内日立支部国保長からのコース説明があり、研修会初日は終了しました。今回の健康づくりウォーキング開催地は「国営ひたち海浜公園」です。この時期はコキアが見ごろという話を聞き、とても期待していました。



夕方からは同ホテル内で懇親会、星野前茨城県連国保理事長、中澤理事長の挨拶で始まりしました。会場は、それぞれの県ごとにテーブルが用意されています。美明豚(農林水産大臣賞を何度も受賞)をはじめとした茨城県産の食材をふんだんに使った料理を堪能していると、緒川弥七太鼓の演奏が盛大に始まりました。こちらは20年前に結成され、これまで「浅草三社祭」や「大江戸神輿祭り」などにも参加されているそうです。また、当日お越しいた



だいた池田茨城県連会長よりたくさんの地酒(大吟醸武勇、嚼梅など)の差入れをいただき懇親会は盛況のもとに終わりました。

2日目、ひたち海浜公園は幾度となく訪れているものの、四季折々の草花の美しさに声も出ないほどでした。



健康づくりウォーキングは、ひたちなか市で最も高い丘と言われるみはらしの丘を登って行きました。コキアが植えられており、春そして夏とは異なった表情を見せていました。丘の下では、たくさん

の屋台が食欲をそそる香りで楽しませてくれました。しばし休憩をした後は、それぞれの県で集まり記念撮影。ウォーキングは草原エリアに向かっていきます。いつもはもっぱらみはらしエリアに来ており、草原エリアに足を踏み入れたのは初めてのことでした。草原エリアでは、バーベキューができる施設が整備されており、家族連れや友達同士でバーベキューを楽しむ人たちが見られました。草原エリア内森の小道を歩いていくと、今度は小さい子どもや家族連れで賑わう遊園地施設があります。ひたち海浜公園に遊園地があったことは新たな発見でした。

草木の美しさに目を奪われ、食べ物の匂いに食欲をそそられていると時間もいつの間にか過ぎ去り、昼食会場に移動の時間になっていました。駐車場までの道すがら、天気が良かったこともあり、来園する大勢の人たちとすれ違いました。

移動はバスで海岸線を走り、昼食会場の大洗パークホテルへ。大会場での昼食後、鈴木茨城県連国保理事長の閉会挨拶によって今回の研修会は幕を閉じました。

来年の健康づくり研修会は栃木県です。世界遺産登録の日光を舞台に健康づくりウォーキングを企画中です。大勢の皆さまの参加を心待ちにしておりますので、ぜひ、奮ってご参加ください。

