

(広報資料)



令和 2 年 1 2 月 2 日
京都市右京区役所

「健康長寿のまち右京」推進プロジェクトチーム
健康長寿推進課
電話 8 6 1 - 2 1 7 7

みんなに伝えて！「わたしの健康法」入賞者発表！

右京区では、区民の皆様が実践している「わたしの健康法」を募集し、133名の方からの御応募をいただきました。

その中から、ユニークな取組や右京区の他の方々にもお勧めしたい取組を選考した結果、4名の方の取組を入賞者として決定しましたので、下記のとおりお知らせします。

今後、入賞者の「わたしの健康法」について、市民しんぶん（右京区版）などで紹介させていただく予定です。

記

1 「みんなに伝えま賞（アイデア賞）」入賞者（氏名 50 音順）

わたしの健康法	氏名
「わたしの足で世界旅行」 地図でいきたい所を決め（南極）、そこまでの道のりを毎日のウォーキングで再現。こつこつ続け、6年8か月で1430万歩、8405キロ達成。只今オーストラリア！憧れの南極を目指し、時には休みながら、今日も頑張って歩いている。	戸倉 博子さん
「『ありがとう』が繋げる心の健康」 生きていることも当たり前ではない。どんな些細な出来事も当たり前ではなく、毎朝20分間、感謝を30個書き出すとそれを深く思い出せる。感謝を書き出すことは、豊かな心を作り、それが真の健康につながると思い3年以上続けている。	永野 亜季さん
「コロナ自粛で深まる家族の輪」 コロナ自粛の下、運動不足になるからと、何気なく一人で始めたYouTubeを観ながらのヨガ。ヨガマットを敷くと、夫、子供と次々に参加し今では家族全員でわいわい言いながらのコミュニケーションの時間になっている。	松原 八生さん
「孫とわたしで90歳コンビ!! ふたりの宝物づくり」 孫に誘われたTikTokで、音楽に合わせて体を動かす。私の健康のことを思って、孫が仕組んだ若返り作戦!?孫と私で合計90歳コンビ結成中！自粛が終わったら京都の街を散策する約束もした。こうした小さな夢でも、私にとっては大きな宝物となっている。	松藤 悦子さん

2 参考（募集概要）

(1) 募集内容

『わたしの健康法』

(2) 応募資格

右京区民

(3) 応募期間

令和2年7月15日（水）～9月30日（水）

(4) 応募者数

133名

(5) 表彰

ア 賞の内容

応募された方全員に参加賞（1名につき1個）をお渡しします。また、アイデア賞としてユニークな取組や他の区民の方にもお勧めしたい取組などを表彰し、記念品を贈呈します。

イ 結果発表

「健康長寿のまち右京」推進プロジェクトチームで選考のうえ、アイデア賞受賞作品については、右京区役所ホームページ等で公開します。また、応募いただいた内容については右京区役所 Facebook や右京ファンクラブねっと等で紹介することがあります。

(6) 主催

「健康長寿のまち右京」推進プロジェクトチーム

3 問合せ先

〒616-8511 京都市右京区太秦下刑部町12番地

右京区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

電話：861-2177 Fax：861-9559

受付時間：平日午前8時30分～午後5時

