



# 信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.23



だんだんと蒸し暑い日が増えてきて、夏本番が近づいてきていますね。  
これからの時期に夏バテしないためにも、日頃から身体を動かして健康づくりをしていきましょう！



## 今月の「トリプルリスクに配慮したACE(エース)メニュー」コーナー



### 提供メニューのご紹介



6月20日ご提供！  
生鮭のチーズ焼き



6月21日ご提供！  
ポークソテーのカレー風味

今月も5月に引き続き、「トリプルリスクに配慮したACE(エース)メニュー」が県庁10階食堂「ししとう」で提供されました！  
今月は6月19日～22日の4日間に渡っての提供となりましたが、連日12時半前には完売となるなど、先月に引き続き大好評でした！！

第3回目となる来月のご提供は7月17日(火)～7月20日(金)の4日間を予定しており、**この期間中、提供メニューのレシピ集を配布**いたします！  
レシピをご参考に、ご家庭でもトリプルリスクに配慮してみませんか？

## ACEネット参加団体の活動紹介①

### 丸善食品工業株式会社

### 丸善食品工業株式会社内で「丸善禁煙デー」が実施されました！

世界禁煙デーである5月31日に丸善食品工業株式会社様が会社内において「丸善禁煙デー」を実施されました！  
本社だけでなく県外の全工場も対象とし、敷地内全てにおいて禁煙の徹底をされました。また、毎年社内ポスターを作成されており、喫煙所を含む至る所に掲示することで禁煙の呼びかけが行われました！  
全面禁煙につづき、節煙日を二日間設けることで少しずつ本数を減らしてもらえるよう取り組まれました。



野外喫煙所

禁煙成功者の一人である社長さんのイラストが使用されています！



従業員入口掲示コーナー



## ACEネット参加団体の活動紹介②

### (一社)長野県理学療法士会

～健康長寿推進キャンペーン「楽しく学ぼう、健康みらい」～

### 理学療法フェスタ2018が開催されます！

日程：7月15日(日) 丸子中央病院・イオン上田店 2会場イベント同時開催！

#### 【理学療法フェスタ2018】

丸子中央病院  
会場

場所：丸子中央病院1階エントランスホール  
(上田市中丸子177-1)

時間：10:00～16:00

内容・・・「健康パフォーマンス」  
「信州健康シンポジウム」  
「湯澤 かよこさんミニライブ」 etc...

#### 【理学療法フェスタ2018特別企画】

～あなたの知らない理学療法の世界～

イオン上田店  
会場

場所：イオン上田店2階中央催事場  
(上田市常田2-12-18)

時間：11:00～15:00

内容・・・「ロコモ度チェックコーナー」  
「車椅子バスケット体験」  
「久瀬 いくみさんミニライブ」 etc...

2会場クイズラリー制覇で  
豪華賞品プレゼント！(先着80名)

\*各会場のイベントの詳細・内容に関しては、別添チラシをご確認ください！

主催：一般社団法人長野県理学療法士会  
《お問い合わせ》一般社団法人長野県理学療法士会 事務局 (TEL) 026-234-3540  
(長野市南長野南県町685番地の2 長野県食糧会館内)

## ACEネット参加団体の活動紹介③

こうや豆腐普及委員会  
(長野県凍豆腐工業協同組合)

### 第4回 こうや豆腐で考える「食」と「健康」フォーラムが開催されます!

超高齢化社会の日本。中でも長寿県といわれる長野県は伝統食材「こうや豆腐」の生産量が日本一でもあります。そのような「こうや豆腐」のおいしい実力を学びながら、笑顔のあふれる食卓をめざし、「食」と「健康」について考えていきます。

- 日時 7月29日(日) 午後1時30分～午後3時45分【開場 午後1時】
- 場所 松下IMPホール(大阪府大阪市中央区城見1-3-7 松下IMPビル2階)
- 内容 <<第一部>> 基調講演(60分)

「幸せで、健康で、長生きの秘訣～こうや豆腐の力～」  
講師 鎌田 實 氏(医師・作家)

#### <<第二部>> パネルディスカッション(60分)

「おいしく食べてあしたも笑おう! ～こうや豆腐の魅力～」  
パネリスト 廣田 孝子 氏(京都光華女子大学健康科学部健康栄養学科教授)  
白井 操 氏(料理研究家)  
コーディネーター 鎌田 實 氏

定員600名  
参加無料!!  
※応募多数の場合は抽選になります。  
当選者の発表は「入場整理券」の発送をもってかえさせていただきます。

詳細は別添チラシを御確認ください!

#### ◇応募方法◇[はがき・FAX・WEB]

郵便番号・住所・氏名・性別・年齢・電話番号・人数(2名の場合はそれぞれ)を明記の上、はがき、FAX、WEBのいずれかの方法でお申し込みください。(1組2名までお申し込みできます。)

【はがき】〒530-0017 大阪市北区角田町8-1 梅田阪急ビル  
オフィスタワー17階NHK文化センター「こうや豆腐フォーラム」係

【FAX】 06-6367-0881

【WEB】 <http://nhktext.jp/event0729>

※応募期限6月29日(金)必着

お問い合わせ先: NHK文化センター梅田教室 TEL06-6367-0880 (受付時間9:30～19:00 日曜は15:00まで)

主催: こうや豆腐普及委員会 共催: 長野県 後援: NHK出版

## ACEネット参加団体の活動紹介④

住友生命保険相互会社  
松本支社



### たいせつな人とカラダ動かそう スミセイバイタリティアクション～親子ベースボール編～を実施します!

◎日時: 平成30年8月2日(木)

参加費  
無料

【第1部】12:00～13:30  
【第2部】14:30～16:00

◎会場: 松本市総合体育館メインアリーナ(松本市美須々5-1)

◎講師

元中日、  
楽天外野手!

◎募集人数  
各回50組/100名程

◎参加対象  
小学生親子

山崎 武司さん

◎持ち物  
水分補給の為の飲料、上履き(運動靴)

仁志 敏久さん

元巨人、  
横浜内野手!

\* 詳細は別添チラシをご覧ください♪

#### ★ 参加方法 ★

①郵便番号②ご住所③お電話番号④参加希望回⑤保護者(氏名・ふりがな・年齢・性別)⑥お子さま(氏名・ふりがな・年齢・学年・性別)を記入し、FAXまたはメールで事前に申し込みください。(詳しくは別添チラシをご覧ください。)

※応募多数の場合は抽選し、当選者へ参加証をお送りします。

【お問い合わせ先】

住友生命保険相互会社 松本支社 TEL:0263-32-0355

【締め切り 7月13日(金)】

主催: 住友生命保険相互会社

全3回に渡る健康プログラム～これから始めるシリーズ～  
で心と身体のリフレッシュをしてみませんか？



【第1回】平成30年9月17日(月・祝)

健康×ウォーキング

(健康チェック・ウォーキング・健康チェック)

【第2回】平成30年10月7日(日)

ウォーキング&リラクゼーション

(健康チェック・ウォーキング・リラクゼーション・健康チェック)

【第3回】平成30年11月3日(土)

ウォーキング×美尻美脚

(健康チェック・ウォーキング・美尻美脚プログラム)

\*各回とも10:00～15:00に実施\*

◎講師



松木 健一先生

((一社)health&resort)

☆参加料: ¥3,000 (ALL参加: ¥8,000)  
☆定員: 20名(先着)  
☆場所: タングラム斑尾  
☆持ち物: 飲み物・雨具・昼食  
※当日は汚れても良い服装でご参加ください。

★別添チラシもご覧下さい！！★



【お問い合わせ・お申し込み先】 ホテル タングラム 営業担当: 今野 TEL: 026-258-3511  
〒389-1302 長野県上水内郡信濃町古海3575-8

☆健康に関するイベントのご案内☆

～三世代みんなが楽しめる～ “サキベジ健康まつり” が開催されます！！

入場無料！  
来館  
プレゼントあり！

◎日時 平成30年7月15日(日)

(開場: 10:00～16:00)

◎会場 ハクゼンホール稲田会館

(長野市稲田3丁目48-11)



◎内容(一部抜粋)

◇サキベジ健康セミナー「人生の終わりを本気で考える」～なぜサキベジなのか？～

【定員】 80名 【時間】 10:00～12:00

【講師】 内場 廉 医師 (大岡診療所所長・(一社)サキベジ推進協議会理事)

参加無料！  
(要予約)

◇ワークショップ～お子様も参加OK♪～

①グラスサンドアート 【定員】 20名 【時間】 13:00～14:00

②フラワーアレンジメント 【定員】 30名 【時間】 15:00～16:00

参加無料！  
(要予約)

◇無料相談会！！

・相続相談会: 「相続について、遺言書についてちょっとした疑問・不安にお答えします！」

・保険相談会: 「証券からの保険の点検、保険に関する疑問や不安を解消！保険のセカンドオピニオンしてみませんか。新規お申し込みの相談も承ります。」

相談無料！  
予約不要！



【セミナー等のご予約・お問い合わせ先】 TEL: 0120-35-1257

主催: 株式会社博善社・株式会社長野ころの会 共催: 一般社団法人サキベジ推進協議会

その他にも楽しい  
企画が盛り沢山！  
詳細は別添チラシを  
ご覧下さい！