おきはくんスポーツ(おきスポ③)

R6.11.20(水)編集

歩数も、気分もアガル
小さな階段上ってみよう

よーしっ！

今月三週目に入りました。先週末から曇り雨が続き、歩数への影響はどうでしょうか。一方で、アプリにも慣れてきて、楽しみながら順位を上げたりミッションをクリアしたり、と大分使い慣れてきた人もいるかもしれないですね♪

さて、今回のテーマは**『小さな階段、前向きに』**です。**「小さな階段(スモールステップ法)」は実現可能な目標行動を決め慣れてきたら徐々に少しずつレベルアップする方法**です。ウォーキングを毎日する！を、週1回20分から始めてみる→(続いてきたら)週2回、または時間を10分増やすとか。**8割以上できる自信があれば続く確率がグンと上がります。**

次に、「～しない」「～しか…」「～ねばならない」等、否定的または自分を追い込み過ぎる表現より、**前向き(プラス)の表現に変えてみる**と取り組みやすくなります。(雨で)今週は週2回**しか**歩けなかった…を、(雨だけど)週2回**も**歩けた、とか。また、おやつは食べ**ない！**を、おやつは食べる**分だけ買う**、と考えると、個包装の商品を購入する等、工夫に目を向けやすくなります。生活習慣を振り返る際に是非お試し下さい ✌

自己紹介遅れました

沖縄市健康づくりイメージキャラクター『おきはくん』

職場対抗戦・参加グループ紹介

参加企業紹介フォーム

チーム名

参加人数/　名（A～D、各チーム５名）
グループリーダー/A さん
参加したきっかけ
自己 PR
ここで御社の PR も兼ねながら、意気込みを ✊

おきはくーん、今夢中で皆で頑張ってるんですよ～😊

くすん

職場対抗戦参加の皆様へ

「おきはくんウォーク職場対抗戦(参加企業紹介)」が、なかなか来ないので、もし紹介しても良いよー、というチームの皆様、どしどしご応募下さい。

職場でラジオ体操

ミッション体験談　コーナー 💪

ここでは、ミッションで取り組んだ職場での健康づくりを紹介します。参考にしてくださいね～。
皆さんからのご応募、どしどしお待ちしています。

グループ名/西部南

感想

・代謝があがり、スッキリしました。
・毎朝朝礼前にラジオ体操をやってます。検定受けようかな😊

右の男の人は、大～きく曲げているね

グループ名/VISTAHILLS

感想

・体が硬く何十年ぶりのラジオ体操でした。良い汗でこれからも続けて行こうと思います。

グループ名/コザ信用金庫

感想

朝から気持ちよく、元気が湧いてきた。

グループ名/知花花織

感想

・みんなでやると楽しい。　　・楽しかった！

・皆んなと一緒で楽しかったです。機織り作業に入ると座りっぱなしが多いのでラジオ体操で身体を動かせる事ができていいと思いました。

・仕事柄肩こりなどがあるので、みんなで楽しく気分転換になりました。

職場で歩いてみよう

グループ名/ライズ

感想

・外を一緒に歩くことは中々無いことなので面白かったです！
いつも見ている風景が職場のメンバーと歩くととても新鮮でおしゃべりも弾んで終始大笑いでした。笑うことは健康にも良い聞いているので最高に楽しかったです！

・一緒に歩いて和やかな気分で楽しくウォーキングする事ができました。運動する時間が取れていないのでこれを機会にウォーキング続けて行こうと思いました。

グループ名/エン設計 C

感想

昼食後のウォーキング、気分転換なります。

グループ名/VISTAHILLS

感想

仕事あいまに階段を何回も歩いてみました。

意外と良い汗💦午後も頑張れそうです。

左は階段を何回も…スゴイですね！
右は『階段』が応援、チバリヨー！

グループ名/コザ信用金庫

感想

階段は足に負担かかるお年頃😁 😁

わったーサラメシタイム！

グループ名/エン設計 C

感想

皆との会食、お昼のひとときを過ごせました。

グループ名/VISTAHILLS

感想

・ひとり出勤の日の弁当です。健康的で美味しかったです。

・職員 O さん手作り黒ニンニクの話題で盛り上がり楽しいランチタイムでした。

・1 人当番なので弁当です。健康的で手作り弁当が一番。

グループ名/ライズ

感想

交代交代でお昼ごはんになるのでいつもいつも一人ランチです。今日はお弁当買って、本日も遅めのお昼ごはん頂きます。

皆さんへお願い

ミッションの中で、実は一番良い写真とエピソードが多い『わったーサラメシ』。掲載 NG 多いですが(なかなかプライベートなので…)是非掲載 OK のもの、お待ちしていま～す。

事務局よりお願い♪

ヘルシーレシピ作ってみた！

グループ名/ヨルノカゼ
作ったレシピ名/豆腐と鶏ひき肉白菜のトロトロ丼
感想
１つの鍋で簡単にできた。丼ものにも出来るが、スープのようにも食べれて、美味しかった。

COOKPAD
豆腐と鶏ひき肉白菜のトロトロ丼

COOKPAD
へちマーボー丼

グループ名/ニュコアおきなわ
作ったレシピ名/へちマーボー丼
感想
ヘチマと豆腐の相性バッチリ！

グループ名/さんふらわー
作ったレシピ名/オクラレシピ
感想
オクラはゆがいてポン酢しかやったことありませんでしたが、鰹節と炒めると醤油ちょろっとでとてもおいしく、しかも便通にいいんです。ネバネバ最高！

COOKPAD
豆腐のきのこソース

グループ名/地域包括東部北　医療法人安心会
作ったレシピ名/豆腐のきのこソース
感想
簡単にできて美味しい！タンパク質と食物繊維がとれてヘルシーでいいですね。

グループ名/旅んちゅ CLUB
作ったレシピ名/豚しゃぶのさっぱりネバネバサラダ
感想
家にある材料でアレンジしました。梅と鰹がとってもよくあってます。大好きなワカメで代用しましたがとっても美味しく家族にも好評でした。

COOKPAD
豚しゃぶのさっぱりネバネバサラダ