

# おきはくんスポーツ(おきスポ④)



R6.11.27(水)編集

逆戻りを予防しよう  
見通す、許す、ほめる



沖縄市健康づくりイメージキャラクター  
『おきはくん』

いよいよ最終週に突入です。長く感じたり、あつという間に早く感じたりと、皆さんいかがでしょうか。職場対抗戦を通して「階段を使うようになった」「近くのコンビニまで車より歩くようになった」「献立にヘルシーレシピが増えた」「お酒はまだやめられない…」など習慣が変わる等変化はありましたか。

今回のテーマは『逆戻り予防』です。

これまで頑張ってきた習慣が中断してしまい、元の生活に戻る事を「逆戻り」と言います。イベントや悪天候、家族の体調不良、仕事の都合等がきっかけとなる事が多く、そんな出来事があると、つい「あゝあ…また歩けなかった…」「体重増えてきた…やっぱり自分には無理だった」等、**マイナスな気持ち**になる事もしばしば。そこで、今回この様な逆戻りと上手に付き合うコツをお伝えします。

まず、**逆戻りの原因は、いつもと違う「生活」にある事**。予測しないアクシデントは仕方ないとして、大抵の場合、予定や予測できる事(日常なら天気やケガ、自身やご家族・職場同僚の体調不良、年末年始の忘年会、お正月等の行事とか)。そんな中断しそうな出来事を、

あらかじめ予測して(見通しを立てて)、その対処法を用意しておく事です。そして、もし逆戻りしてしまっても**自分を否定せずに気持ちを切り替える事で、再スタートすれば良いのです**(三日坊主もそのまま繰り返し続けちゃえば、立派な「継続」ですね)。右表を参考に、アナタ自身の、そして職場での健康づくりをこれからも続けてくださいね。

## その1 キーワード：見通す、許す

中断しそうな出来事に備えて、その対処法を用意しておこう！

1. 決まった予定に対して 例)今週と来週末は忘年会だあ…。

- ・この日は美味しく飲んで食べて楽しむ！
- ・体重0kgまでなら増えてもOK♪
- ・来週から頑張ろう



2. 急な予定に対して 例)雨が降ってウォーキングに行けない。

- ・今日は休む代わりに、ストレッチで身体をほぐしてケアしよう！
- ・外に行けなくても、職場の階段上ってみよう。



## その2 キーワード：許す、ほめる

自分を否定せず、気持ちを切り替えて再チャレンジしよう♪

もし、「逆戻り」してしまっても…

○再スタートの繰り返しは、立派な「継続」

○しなかった「結果」ではなく、「行動」に注目して自分をほめる

例)歩く代わりにストレッチ丁寧に行った。身体のケアが出来た！



見通し立てて、  
何度でも再チャレンジ♪

## 職場対抗戦・参加グループ紹介



参加人数/5名

グループリーダー/おもちさん

参加したきっかけ 市 SNS・広報など、沖縄県の健康経営宣言事業所

自己PR

グループLINE名(みまわり隊)を設定しました。歩く事が長時間止まったらリーダーからピッ！ LINE がきます。

深呼吸3回はい！ 又歩きましょう。LINEで声かけあってウォーキング頑張ってます。



## プリティーウーマン（愛の泉保育園）



参加人数/10名

グループリーダー/園長かあちゃん

参加したきっかけ 市からのご案内（お電話など）

自己PR

今年で開園して 22 年。沖縄市高原にある「愛の泉保育園」は高原小、美東公園が隣接しており、園舎の花壇にはいつでも花が咲き、職場は皆が健康で笑顔で何でも話し合える仲間です。私は日頃から職員の健康づくりに積極的に働きかけています。今回は「おきはくんウォーク」を職員に募集かけたところ10名の希望者があり早速職場対抗戦に申し込みました。各チームは連携しながら「毎日のウォーキング、血圧、体調等の記録、ミッション」への挑戦に楽しみながらチャレンジしています。「おきはくんウォーク」を取り組んで職員との交流が深まり、笑顔がたえず毎日が元気で楽しいですね。「おきはくんウォーク」は職員から好評で素晴らしい企画と思います。市民健康課のスタッフの皆さんありがとうございます。今後も「健康づくり」を職員と共に継続して行きます。

実は、最も報告が多いミッションです  
ブーム到来!?



## 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합니다。参考にしてくださいね～。

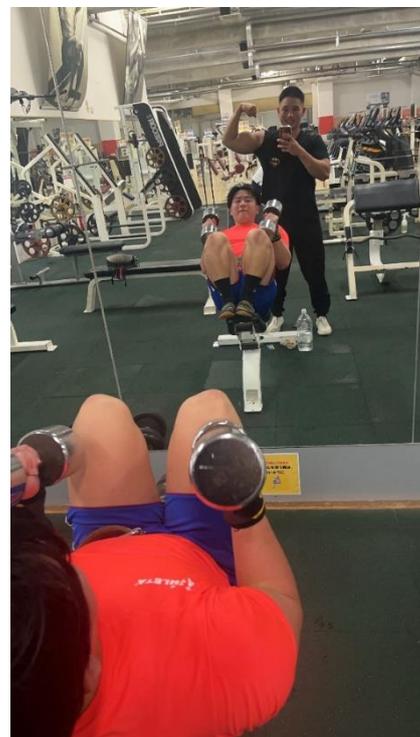
皆さんからのご応募、どしどしお待ちしております。



ラジオ体操、  
職場によって  
様々だね～😊



自由だね(笑)  
奥のお兄さん、  
かなりマッチョ!



### グループ名/東洋電気工事

感想

- ・久しぶりのラジオ体操で清々しい気持ちになりました。仕事に集中すると同じ体勢で何時間も過ごして、体が硬くなっているのを感じていたので気分転換に取り入れてみようと思いました。
- ・清々しい朝です。

### グループ名/ジスタス

感想

- ・身体がスッキリしました!





**グループ名/ヨルノカゼ**

**感想**

- ・仕事前に、一致団結した気持ちでした



**グループ名/精巧エンジニア【(株)精巧エンジニアリング】**

**感想**

- ・仕事の合間のストレッチと息抜きでスッキリ！
- ・今日も元気よく、出来ました。



**グループ名/東部北**

**感想**

- ・清々しい気持ちになりました。
- ・久しぶりにラジオ体操をしましたが、曲を聞くと体が覚えていて自然と動いていました。
- ・朝から身体を伸ばせて気持ちよかったです。



YouTube

おきはくんと動こう！  
ラジオ体操

○標準語版



○ウチナーグチ版



**職場で歩いてみよう**



**グループ名/知花花織**

**感想**

- ・気分転換になって、良かった♪
- ・普段できない経験ができて楽しかった♪
- ・皆んなで仕事やプライベートの話などしながら楽しく歩きました。
- ・気分転換に職場前を歩いてリフレッシュしました！
- ・1人じゃないので、おしゃべりしながら歩く事ができ、楽しかった。

### グループ名/東部北

#### 感想

- ・ランチで、職員みんなで食べるオードブルを受け取りにお店まで歩きました。軽く運動できた甲斐あって美味しくランチができました。
- ・いつもは、近くでも車を使用してしまうので、歩くのもいいね！涼しくなってきた歩きやすいね！など話しながら歩いて楽しかったです。



### グループ名/上門ウォーク

#### 感想

社内の螺旋階段を仲間同士でのぼりました！日常のことが、おきはウォークのおかげで楽しくなっています！😊😊

楽しんで貰えて僕も嬉しいよ、  
ありがとうね～👍



### グループ名/VISTA HILLS

#### 感想

仕事終わってみんなで歩きに行きました。  
良い汗で気分良く歩けました。



今回は応募数が多い為、特別編

**わったーサラメシタイム!**



- お弁当編 ○皆でサラメシ編
- たまには贅沢ランチ編



**お腹ペッコペコ、お弁当編**



### グループ名/ライズ

#### 感想

・楽しくお話ししながら弁当タイム過ごせました！

### グループ名/さんふらわー

#### 感想

・だいたい1人か2人休憩なのと、はらへりほーで食べる直前に撮るのを忘れてしまいます。ゆんたくしながら食べれる時は午後の活力にも繋がります。ぐるくんは子供たちにも人気で最近レポートに追加しました。

### グループ名/さんふらわー

#### 感想

・コロナ禍の頃に比べて、ユンタクハンタク出来るので、食事時間がより楽しいです。



ワイワイ♪  
皆で サラメシ編

グループ名/東部北

感想

- ・勤労感謝の日に合わせて職員みんなで楽しくランチ♪みんなで労いました～！
- ・みんなで食べると食事より美味しく感じる。午後の仕事のモチベーションもアップです
- ・普段、個々で昼休みを取るので皆んなで食べるとプライベートの話など仕事以外の話で盛り上がりました！たまには、みんなでランチをするのもいいですね！



グループ名/知花花織

感想

- ・いつも手が空いた人からランチタイムなので、一人のときもありますが、今日は 4 人でした！おしゃべりしながらのランチタイムは楽しい時間でもあります、お互いの進捗状況を話したり、先輩に相談してアドバイスして頂いたりという事もあるので、美味しいだけではなく、勉強にもなります。
- ・おしゃべりしながら楽しい時間でした♪

伝統工芸は、ランチタイムで継承されているんですね～う～ん…、深いなあ。



グループ名/東洋電気工事

感想

- ・総務で女子 2 人メシです♪午後の仕事が眠くならないように腹八分を心がけてます。
- ・他の職員は現場にでてるので、いつも 2 人で食事です！お昼は子供や夕飯の話をしながら息抜きしてます。



グループ名/ジスタス

感想

- ・休館日の 15 時のおやつで おにぎりいただきます。

楽しい会話と美味しいランチ。どこの職場も楽しそう♪今度、僕も輪に入れてね～



グループ名/はらぺこクイーンズ

感想

- ・ワイワイおしゃべりながらのランチタイムは楽しかったです。



## たまには贅沢ランチ編



### グループ名/ライズ

#### 感想

・同僚とランチ！とても美味しかったです！



### グループ名/HAM

#### 感想

・みんなでbuffetランチは会話も弾むし楽しかった～！  
・かなり美味しかった。

### グループ名/ニューコアおきなわ

#### 感想

・頻繁には食べられない鰻重は絶品でした😊  
・一年に数回の贅沢ランチ。今年の労い、来年の活力、充分に癒されました。めちゃめちゃ美味しかったです！  
・楽しく国産うなぎを食べて体力・気力 up させて頂きました。



## ヘルシーレシピ作ってみた！



### グループ名/GAM

#### 作ったレシピ名/パック調理ひじきの煮物

#### 感想

美味しかった。

### COOKPAD

パック調理☆ひじきの煮物



### COOKPAD

アボカドの味噌汁



### グループ名/VISTAHILLS

#### 作ったレシピ名/アボカドの味噌汁

#### 感想

薄味で体に良さそう。これからの寒い季節にポカポカとあったまりそう。美味しいです。



### グループ名/エン設計 C

#### 作ったレシピ名/非常時にもお勧め！白玉だんごフルーツ

#### 感想

案外かんたんにできました。



### COOKPAD

非常にもお勧め！白玉だんごフルーツ





**グループ名/知花花織**  
**作ったレシピ名/パック調理★サバトマトパスタ**  
**感想**  
 レシピでは、トマトジュースを使ってましたが、アレンジしてトマト缶を使いました！



**COOKPAD**  
 パック調理★サバトマトパスタ



**COOKPAD**  
 塩ゼロ、化学調味料無添加の  
 手作り粉だし



**グループ名/プリティーウーマン**  
**作ったレシピ名/塩ゼロ、化学調味料無添加の手作り粉だし**  
**感想**  
 簡単で美味しかったです。カルシウムもとれていいですね。



**グループ名/さんふらわー**  
**作ったレシピ名/ナーベラーンブシー**  
**感想**  
 簡単で美味しかったです。カルシウムもとれていいですね。



僕も大好き、ナーベラーンブシー  
 隣のエリンギも美味しそう！

ご飯2杯おかわりする位のおかず気になる～。  
 僕も作ってみようっと♪



**グループ名/ライス**  
**作ったレシピ名/小松菜と薄揚げの白だし炒め**  
**感想**  
 シンプルな材料で簡単に作れました。ご飯にとても合う栄養満点で、ご飯 2 杯おかわりするぐらい美味しく頂きました。また、作ってみたいと思います。



**最後に 皆さんへ、お知らせです**

市民健康課では、レシピ検索サイト「COOKPAD」に色んなヘルシーレシピを掲載しています。サイト内で、「沖縄市」で検索するか、下の QR コードからアクセスできます。のれんをくぐる様な感じで、お気軽にご覧ください。



**沖縄市役所 市民健康課のキッチン**

cookpad



見てね～