

## 浪江駅西側地区公民連携まちづくりアイデア提案

### 提案書【必須項目】

1. 提案区分：地域経営主体
2. 提案者名：株式会社 SAWATA  
代表取締役 澤田勝彦
3. 提案概要、特徴  
健康増進ステーションの整備  
弊社で開発した健康増進プログラムを提供する施設を整備します。
4. 事業主体：株式会社 SAWATA
5. 土地利用、施設整備に関すること、必要敷地面積の概数  
敷地面積 1000m<sup>2</sup> 程度  
建物床面積 300m<sup>2</sup> 程度  
主な諸室  
健康増進セミナー室、運動室、事務室、食堂、事務室、  
トイレや廊下などその他共用部
6. 施設運営に関すること  
運営は株式会社 S A W A T A が行います。
7. 提案の実現可能性、持続可能性に関すること  
収支計画を検討し実現性があると思っています。  
健康増進は、子供から高齢者まで幅広い需要があり持続性の高い事業です。
8. まちづくりへの協力に関すること（まちなみ・景観形成・エリアマネジメント等）  
美しい農村風景づくりに取り組んでいます。  
この取り組みでの実績が行かせると思います。
9. 浪江駅周辺整備事業との相乗効果に関すること  
浪江駅周辺整備事業の事業者と連携した取り組みもできると思います。

## 提案書【選択項目】

1. 資金計画、収支計画  
別添の資料をご覧ください。
2. 浪江駅西側地区において取組む意義や当地区の適性に関すること  
新たな居住者が増えてきます。  
その方々の健康増進に役立つと思います。
3. 本提案で解決する地域課題に関すること  
健康増進は子供から高齢者まで幅広く取り組んでもらうことのできるもの  
になっています。
4. 本提案で活用する技術やソリューションと実証・実装に関すること  
健康増進プログラムの改良を進めて行くことができると思います。
5. 地域住民や地域の事業者、関係団体との連携に関すること  
地域全体で健康増進に取り組んでもらうための機会になると思います。
6. 広域的波及効果や浪江町外との広域連携に関すること  
浪江町が第1号店で全国に1万か所整備したいと思っています。
7. 地域の価値向上、魅力向上に関すること  
地域資源の活用や、地域の歴史文化の承継に関すること  
健康増進ファストフードに使う食材は浪江町で大量生産することを考えています。
8. 工区分割に関すること、事業工程に関すること  
令和7年事業計画の作成  
令和8年・9年施設整備  
令和10年運営開始
9. 提案実現のための要件、実現可能性向上のための浪江町に対する要望 など  
最大の課題は資金調達になります。  
健康増進ステーションは公益性が高いことを考慮して100%の整備補助を頂きたいと思っています。

# 健康増進ステーション

株式会社 SAWATA

## 人生100年時代の健康増進と能力開発の基礎を作る

### 生き生きライフの基礎トレーニング

1. 健康になる生活習慣には、睡眠、栄養、運動（知力と体力）の3つの要素があります。

#### (1) 睡眠：早寝早起き

- ・成長ホルモンの分泌で疲労回復、自然治癒、免疫力を付ける。
- ・記憶の整理と定着。
- ・熟睡するために、寝る直前には食事や飲酒をしない。
- ・入浴後体が冷めてきたら就寝すると寝付きが良い。
- ・朝日を浴びて体内時計をリセットして置くと寝付きが良くなる。
- ・寝具のフィッティングで良質な睡眠を取る。

#### (2) 栄養：朝ご飯

- ・朝ご飯は体の活動エネルギー、ブドウ糖は脳のエネルギーになる。
- ・野菜、豆、もち麦などの食物繊維と乳酸菌で良好な腸内環境を整え免疫力を高めると共に、腸内ホルモンの分泌で元気に活動開始。
- ・健康増進朝ご飯の献立、鳥ゴボウオカラ、卵焼き、イワシ煮（缶詰）、ご飯、トマトジュース、紅茶。
- ・健康増進スーパーフード、玄米食鯖カレー。

#### (3) -1 運動・知力：100ます計算・漢字の書き写し・音読

- ・脳を活性化するには手書きと音読がポイント。
- ・繰り返し学習で記憶を定着。（勉強の王道）

#### (3) -2 運動・体力：ラジオ体操・ウォーキング・エアロバイク

- ・ラジオ体操の柔軟と関節運動で血行が良くなる。
- ・ウォーキングやエアロバイクの有酸素運動で代謝が良くなる。

2. 生き生きライフの基礎トレーニングの導入例

#### (1) 運動・知力（手書きと音読がポイント）

※コミュニケーションの基礎となる語彙力を身に付け、脳を活性化するトレーニング法

①100ます計算1回 5分

②漢字の書き写し1 ページ（漢検漢字学習ステップ 10分（目標：漢字検定2級の語彙力）

③音読 10分（英語教材など）

①+②+③の合計 25分

(2) 運動・体力

①ラジオ体操第1・第2 10分

②ウォーキング30分またはエアロバイク10分

①+②の合計40分

3. 生き生きライフの基礎トレーニングの教材

(1) 読み書き計算学習用紙 (10ます計算、漢字と英語の書き写し用紙)

[生き生きライフの基礎トレーニング 健康になる生活習慣をつくる「読み書き計算学習用紙」 | 美しい農村風景づくりと生き生きライフ \(asobimanabi.base.shop\)](#)

(2) 筆記用具 (鉛筆 ボールペン)

(3) 漢字の書き写し：漢検漢字学習ステップ (10級～2級) <https://goo.gl/SrsmXE>

(4) 音読教材NHK 語学英語A0～B1 レベル [語学 \(英語\) | NHKテキスト | NHK出版 \(nhk-book.co.jp\)](#)

(5) ラジオ体操：正しいラジオ体操 <http://www.nhk-ep.com/products/detail/h18480A1>

(6) ウォーキング：ミズノスポーツウォーキング

[歩き方を学ぼう | ウォーキングシューズ | ミズノ公式オンライン \(mizuno.com\)](#)

(7) 健康になる生活習慣の学習：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

早寝早起き朝ごはん <http://www.hayanehayaoki.jp/download.html>

※手軽に取り組む事ができる学力に合った教材を選んで下さい。

4. 問い合わせ先

株式会社SAWATA (担当：澤田)

SAWATA 創生ソリューション <http://www3.plala.or.jp/sawadak/newpage2.html>

〒979-0155 福島県いわき市三沢町仲畑 75 番地の1 Eメール：[asobimanabico@yahoo.co.jp](mailto:asobimanabico@yahoo.co.jp)

TEL：0246-65-5126 FAX：0246-65-5182 携帯：090-7664-6862







## 健康増進鯖カレーのレシピ

1		材料 2食分の分量
(1)	食塩不使用水煮鯖缶 伊藤食品あい子ちゃん 190g	1缶
(2)	トマト缶 又は、食塩無添加トマトジュースか食塩無添加野菜ジュース	80g
(3)	ココナッツミルク	20cc
(4)	野菜	
①	玉ネギ 1個	80g
②	生姜	15g
③	ニンニク 2片	15g
	野菜ペーストを作り冷凍保存してその都度解凍して使う。1食当たり70g	
(5)	カレー香辛料	
①	ターメリック	5g
②	コリアンダー	2g
③	クミン	2g
④	カインペッパー (唐辛子)	0.2g
	カレー香辛料を炒め寝かして置く。2食当たりカレー粉5g×2	
(6)	調味料	
①	オリーブオイル	7g
②	麺汁	10g
③	砂糖	3g
④	塩コショウ	適量
2		作り方
	野菜ペーストの作り方 (10食分)	
(1)	玉ねぎ400g、生姜75g、ニンニク75g、水180ccを圧力鍋で煮る。煮えたらミキサーに掛けてペーストにする。1食当たり70gを使う。	
(2)	材料を全て鍋に入れ水を加えて5分煮る。	
3		付き合わせは旬の果物と野菜

※ターメリックのクルクミン、鯖のDHAと

EPAに認知症の予防効果があります。



## 生き生きライフの健康増進朝ご飯

献立：鶏ゴボウおから、卵焼き、納豆、イワシ煮（缶詰）、ご飯、トマトジュース、紅茶



### 鶏ゴボウおからの作り方

材料：オカラ、ゴボウ、シイタケ、鶏肉、油揚げ、麵つゆ、砂糖、水、サイリウム

作り方：ゴボウ、シイタケ、鶏肉を細かく刻んで圧力鍋で煮る。煮た具材に油揚げを細かく刻んで混ぜ、麵つゆと砂糖を加えて煮る。オカラにサイリウムを混ぜる。煮た具材をオカラに混ぜ成形して電子レンジで加熱する。お好み焼きソースを掛けて食べる。

## 美しい農村風景づくりと生き生きライフの健康増進ステーションの整備

1. 健康増進ファストフードの食材の生産で農地の活用が進み景観が修景されます。

(1) 鯖カレー

食材：お米、トマト、タマネギ、ニンニク、ショウガ



(2) 鶏ゴボウおからバーガーと朝ご飯

食材：大豆、ゴボウ、シイタケ、チーズ（牛乳）、ハム（養豚）、卵（鶏卵）、鶏肉（養鶏）、小麦



(3) 甘酒ヨーグルト

食材：甘酒、ヨーグルト、果物、ジャム

2. 世界発の農法で水田が活用され景観が修景されます。

(1) 稲作の生産性を高める冬灌水農法の導入

不耕起と直播で農機具作業を大幅に削減する農法を導入し、稲作の生産性を飛躍的に高めます。

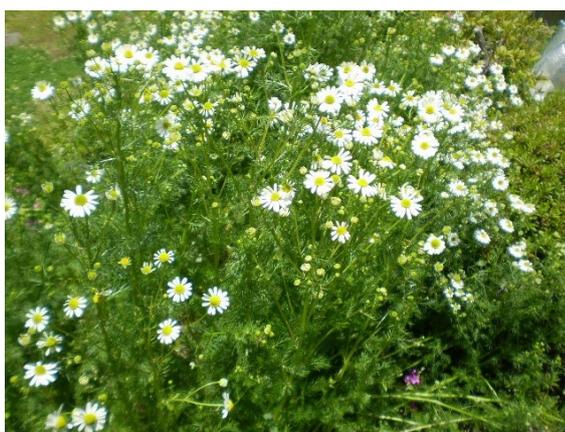


世界初の稲作農法

3. 健康増進ファストフードの食品加工場と販売店舗の整備で働く場所ができます。

#### 4. 香り作物の栽培で農地の活用が進み景観が修景されます。

##### (1) ジャーマンカモミールの石けん



ジャーマンカモミールはスキンケア効果が高く、石けんの他にスキンケアクリームやハンドケアマッサージオイルにも使えます。カモミールの石けんとスキンケアクリームを一緒に使うと、スキンケア効果が更に高まります。

こんな使い方もできます。カモミールの乾燥花を無水エタノールに浸け、カモミール成分を抽出したカモミールチンキに精製水を加えるとトイレの除菌スプレーが作れます。

