

# めざせ 健康長寿 きみつ健康増進大会

8月28日 市民体育館で開催



第3号

発行 財団法人体力づくり指導協会  
事務局 東京都江東区大島1-2-1  
平成22年10月1日

## 家族と仲間、そして地域が健康長寿を支援する

去る八月二十八日に君津市主催の「きみつ健康増進大会」が内質輪体育館（市民体育館）で開催され、「運動を通し健康長寿を目指す」テーマのもと、君津市主催運動教室参加者、地域指導員、一般市民など約四百人が集結しました。



参加者全員による運動体験 「チェアアクササイズ」

「きみつ健康増進大会」は、介護予防・健康づくり活動の楽しさ、大切さを地域全体で共有し、市民の健康長寿を目指す場として開催されました。

開会に先立ち、君津市が推進する「文化・健康・活力・市民参加」教育の五つを柱としたまちづくり「夢プロジェクト2012」が紹介され、地域を挙げての健康づくりの将来像に期待が膨らみました。

鈴木市長の挨拶では、市長自らが身体の柔軟性を披露する場面もあり、会場の雰囲気も気温に負けない熱気に包まれていました。また、君津メデイカルスポーツセンターに通う幼児・学童による体操の演技発表や参加者全員のチェアエクササイズ体験もおこなわれ、世代を超えた健康づくり活動の場として非常に有意義な大会でありました。

## 健康づくり活動に取り組む市民を表彰

本大会では、君津市主催の介護予防教室等に積極的に参加し、また教室事業終了後も自主的に健康づくり活動を実践している方の表彰式もおこなわれました。君津市長より、教室事業への皆勤賞・精勤賞・教室運営における功績のあった個人や団体に表彰状が贈られました。また、健康長寿の秘訣を学

## 運動教室活動紹介

会場には、君津市健康増進モデル事業参加者による、運動教室の活動紹介ポスターが展示されました。各教室とも個性的であり、教室での雰囲気がよく感じられ、参加者は自身の参加地区の展示とともに、他地区の様子を興味深く眺めている姿が印象的でした。



## 君津市の健康文化へ

本大会を通して、全君津市民が世代を超えて、また、地域が一体となった健康づくり活動の実践、そして「健康長寿実現」に向かう第一歩を確実に踏み出した大会でありました。

# 君津市健康増進モデル事業・自主活動促進事業活動の様子

久留里地区(久留里自治会館)・俵田地区(田原館)

## 9月10日(金) 開講式開催

俵田地区 開講式



久留里地区 講習風景

君津市健康増進モデル事業で三年目を迎えた久留里地区・俵田地区で、自主的な運動継続の準備講座、「自主活動促進事業」が開始しました。健康づくりは、自らの意志で、自らの体を気遣い実践することが大切です。しかしながら、一人ではなかなか運動は継続しにくいものでもあり、仲間との存在が不可欠と言えます。仲間とともに運動を継続するコツを見つけることがこの事業の目標であります。参加者からは「学校の授業のようなことを想像していたが、実際に体を動かしながら楽しく、少しずつ学べる」と今後の健康づくり活動継続への意欲を示す心強い声がありました。

## 健康増進モデル事業 教室スケジュール

長谷川・戸崎二・山本地区 10月4・18・25日(月曜日)  
北子安・大山野・糠田・君津台・陽光台地区 10月5・12・19・26日(火曜日)

上・市宿・清和市场・中島中部・泉・外質輪地区 10月6・13・20・27日(水曜日)  
中島南部・中富あけぼの会・中野・三田地区 10月7・14・21・28日(木曜日)  
三直台谷・宮下・久留里・大戸見・俵田地区 10月1・8・15・22日(金曜日)

# 自主的な健康増進活動へ



坂田記念館 自主活動の様子

自主活動促進事業の全日程が終了し、高齢者体力づくり支援士/君津市の資格を手にした参加者を中心に、市民による自主的な運動教室が始まっています。その先駆けとなった坂田地区・中富地区の活動を紹介しましょう。坂田地区の参加者に話を伺うと、「運動は自分自身のためにやるもの。講習で教わったことのほとんどは、頭の中に入っている」「女性陣はついおしゃべりに夢中になってしまいますが、そんなときは男性が教室を上手にリードしてくれています」とのこと。

自主活動グループは、教室に参加したことがない方も参加可能です。ご近所の方は、一度覗いてみてはいかがでしょうか。坂田記念館・坂田青年館（火曜日・十時～十一時）、中富公会堂（金曜日・十時～十一時）



健康増進モデル事業  
自主活動促進事業  
久留里地区 参加者  
南口 三郎さん

「ご本人が原稿を執筆されました」

久留里自治会館での健康増進教室は、平成二十年六月に開始。現在三年目の活動をおこなっています。自治会長による参加者募集が始まり、二十五名のメンバーでスタートしました。三年目の今、参加者自身が自分のペースで週に一度の運動教室を楽しみながら、「明日は田んぼだから休みだよ」などと予定を言い合い参加しています。毎回一時間の教室、最高齢は九十歳近く、地元の言葉で「いてーや」「いたい」などと言いつつ合言葉ながら、笑い声と笑顔が絶えずに終始明るい雰囲気の中で過ごしています。九月から自主活動の講習に入りました。健康増進・仲間づくりのためにも継続していきいたいと思っています。

君津のお達人



# 自宅でできる「チェアエクササイズ」の紹介

八月二十八日(土)に開催の「きみつ健康増進大会」において紹介されました「チェアエクササイズ」。この運動は、「立つ」という身体的ストレスが排除され、誰もが気楽に楽しむことができるエクササイズです。日常生活で、あるいは職場体操としても取り入れやすく、幅広い年齢層に親しまれています。



足踏み



踵あげ

「チェアポイント」足を閉じておこなうことで、内腿にも力が入ります。内腿は、外腿に比べ筋力が弱いことが多く、この筋力の弱さが、腰痛の原因にもなることがあります。

- 「エクササイズ①」
- 「踵あげ&足踏み」
- つま先は床につけたまま、踵を上げる
- 無理のない高さで足踏みをおこなう
- イスに浅く腰掛け、背もたれに寄りかからない
- 腰を真っ直ぐに立て、上半身を腰の上に乗せるイメージで座る
- 「姿勢つくり」
- 「エクササイズの準備」



胸を押し出す



背中を丸める

「エクササイズ」

「オール」ぎ」ボートのオールを押し出すように、腕を前方に押し出しながら、背中を丸める船のオールを引き付けるように肘を後方に引きながら、胸を押し出す

「チェアポイント」

肩甲骨の動きがポイントです。オールを押し出す時は、あごを引き、引き付ける時はあごを上げる。こうすることによって、肩甲骨の動作を強調させ、動きやすさを演出します。

毎日、朝食をとりましよう!

朝の食事は千キツネ!

朝食を摂らない人は野菜摂取量が少ない  
朝食を摂らない人は野菜摂取量が少ない

朝食を摂ると伸びるために必要  
朝食を摂ると伸びるために必要

http://www.tairyoku.or.jp/poster/index.html

## 〈健康注意報〉

### 秋を満喫するために!

運動の秋。  
積極的な身体活動を

寒暖の差にご用心!

バランスの良い食事と  
十分な睡眠を。

予防しよう!  
インフルエンザ!

心も身体も健康に!

栄養

かぶとぎのこの  
クリーム煮

【材料】4人分  
かぶ…5個、しめじ…1パック、玉ねぎ…1/2個  
ソーセージ…6本、牛乳…2と1/2カップ  
バター…大さじ2、小麦粉…大さじ2、塩こしょう…適量  
サラダ油…大さじ1、ローリエ(あれば)…1枚

【作り方】  
かぶは葉を切り落とし、皮をむいて縦4等分に切る。ソーセージは斜め半分に切る。しめじは小房に分ける。玉ねぎは縦に幅1cmに切る。バターと小麦粉をフォークで切るように混ぜる。  
フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎ、しめじ、かぶ、ソーセージをさっと炒める。  
に水1カップを加えて煮立て、あればローリエ1枚を加えて弱火で10分ほど煮る。  
塩こしょう、牛乳を加え、煮立つ直前に火を止め、混ぜておいたバターと小麦粉をとき入れて5分ほど煮る。

【エネルギー(1人分)】:  
188kcal たんぱく質: 6.1g 食物繊維: 1.7g

かぶの根はビタミンCが豊富な淡色野菜。加熱して煮汁ごと食べるとビタミンCが効率よくとれます。淡白なかぶはクリーム味でコクを出しましょう。くせがなく食べやすいので、野菜不足の解消にもよいでしょう。  
(管理栄養士: 竹島佳代)