

# 君津市内 67会場が自主活動に移行 全国に誇る健康都市に



第 29 号

発行  
(公財)体力づくり指導協会  
事業本部  
東京都江東区大島 1-2-1  
平成29年5月15日

平成二十八年度は、通所型の運動教室「君津市健康増進事業」と運動指導員が地域の青年館や自治会館に訪問し教室を開催する「君津市健康増進モデル事業」の実施会場が合わせて一〇〇会場を超えました。また、開講から三年が経過し、市民自らの手で教室を運営する「自主活動」に移行した会場は六十七会場となりました。君津市には一七〇を超える自治会があります。その半数を超える一〇〇会場以上で運動教室が開催され、うち六十七会場で市民自らの手で運動教室を運営しているという事実は、まさに全国に誇るべき君津市、そして君津市民の実績と呼べるのではないのでしょうか。



上段：六手地区  
下段：大鷲地区  
(運動教室の様子)



平成28年9月に自主活動に移行した台地区  
(閉講式の様子)



世界保健機構(WHO)では健康について「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(日本WHO協会訳)」と定義しています。「満たされた状態」と判断するのは自分自身の感性であり、言葉を換えれば「健康でありたい」と願う行動すること自体が『健康である』と言えるのかも知れません。健康を願う自立して行動することは、健康づくり活動の理想像といえます。自主活動に移行した六十七の会場は活動内容に会場ごとの特徴が見られます。当法人から提供した運動テキストを参考にしながら教室を実施する会場もあれば、お気に入りのBGMをかけながらオリジナルの運動を実施している会場の取組みが、全国に誇れる「健康都市」の礎となっているのです。



100会場目となった西原二地区  
(鈴木市長を囲んで)

## ～市民の声・受講者の声～

### 「運動って気持ちがいい！きっと続けられる！」

平成28年度は郡・西原二・戸崎一・大鷲地区で君津市健康増進モデル事業の新規開講を迎えました。いずれの地区の方も農作業や家事仕事などでカラダを動かすことには慣れていたようですが、「運動」と呼べるようなことはしたことがない方が大半を占めました。開講式後におこなわれた運動教室の初回では、意識的にカラダを動かすことによってカラダの動きやすさが変わることを実感されていました。また、開講式には鈴木市長が駆けつけ、その後の運動教室も体験し、激励のメッセージを送りました。



運動教室の様子(西原二地区)



激励に駆けつけた鈴木市長  
(大鷲地区)



運動教室の様子(戸崎一地区)

### 健康増進モデル事業 教室スケジュール

南子安・久留里大谷・西原二地区 5月1・8・15・22日(月曜日)  
大坂・中野東部・白駒・八幡・六手・泉・戸崎一地区 5月2・9・16・23日(火曜日)

貞元・大野台・賀患洲・李師・大鷲地区 5月10・17・24日(水曜日)  
豊英・旅名・名殿・植畑・中島西部・内質輪・東栗倉・郡地区 5月11・18・25日(木曜日)  
久保・豊田・塚原・下湯江地区 5月12・19・26日(金曜日)



浜子地区の皆さま



久留里大谷地区（教室の様子）



糸川地区の皆さま

# 平成二十八年度は 延べ一万五千人超が運動教室に参加

君津市で推進している介護予防事業「君津市健康増進モデル事業」は年間一〇〇〇を超える教室を開催し、述べ受講者数は一万五千人にのぼります。その他、本事業を支える二つの事業、自主活動に移行するための知識やノウハウを学ぶ『自主活動促進事業』、自主活動に移行した地区をサポートする『自主活動促進サポート事業』、『自主活動教室支援事業』に参加した市民を加えると述べ一万八千人になります。平成十九年度以降の累計受講者数は十六万六千人を超えました。

君津市の積極的な働きかけと市民自らが「地域の仲間とともに健康でありたい」と強く願い、教室に参加し続けたことがここまで事業が拡大した背景にあります。また、開講式を迎えるまでの期間には、曜日・時間の設定、教室開催の告知や受講者の募集など多く時間を費やし、君津市とともに地域の方々の苦勞の積み重ねによって一つの教室が開催に至ります。

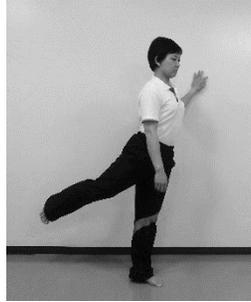
平成二十八年度は郡・西原二・戸崎一・大鷲の四会場が教室が開講しました。平成二十九年度においても新たに開講する会場の準備が進んでいるようです。

## 自宅でもできる 簡単エクササイズ 「下半身の要。股関節を回しましょう！」

「振り子」の原理で反動を使っておこなうことで、股関節をリラックスさせることができます。膝を突っ張るのではなく緩めておくことも、股関節をリラックスさせる大切なポイントです。



小さい振り幅からおこなう



- 1 壁に手を当て直立する
- 2 脚を前後に軽く振る  
(前後・左右5回ずつ)

★ 股関節エクササイズ  
股関節を回す前に、脚を前後に振るところから始めましょう。

股関節の特徴は、肩関節と同じく「回す」ことができることです。逆に膝や肘は曲げ伸ばしする関節で回すことができません。こういった関節の特徴があるからこそ、カラダは複雑な動きや反動を使った動きができるのです。しかし、股関節は肩関節と違い容易に回すことができない関節です。言葉を換えれば「回そう」と意識しない限り日常生活では回すことはないでしょう。外出する機会が増える初夏にカラダの準備も万端にして、新緑の季節を満喫しましょう。

股関節を回す時は振り子の原理は使えません。筋力を使って回す必要があります。直立の姿勢で無理を感じたら、仰向け姿勢でおこなってみましょう。

股関節は人間のカラダの中で一番大きい関節です。つまり「一番重要な関節」「負担が掛かりやすい関節」と言えます。積極的に動かさず、リラックスした状態をつくっておくことが大切です。



できるだけ直立の姿勢は崩さない

- 3 股関節を後方から前方に回す  
(前後・左右5回ずつ)
- 4 股関節を前方から後方に回す  
(前後・左右5回ずつ)

愛あれば受動喫煙は減ります

禁煙で五月の風が爽やか

5月31日

公益財団法人 体力づくり指導協会  
http://www.tairyoku.or.jp/

高野香体力づくり支援士  
http://www.aism.gr.jp/

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

### 健康注意報

新しい季節！新しいことにチャレンジ！

- ◆健康は前向きな気持ちから積極的に外に出かけて、心身ともにリラックス！
- ◆新しいことにチャレンジ！どんなきっかけで始めても、続けば立派な趣味になります。
- ◆季節にあった服装を寒暖の差に要注意！寒さ対策をお忘れなく！

公益財団法人 体力づくり指導協会  
君津メディカルスポーツセンター  
TEL 0439-88-0611

### 栄養 サヤエンドウとちくわの和風梅肉和え

【材料】2人分  
 ・サヤエンドウ…10～15本  
 ・ちくわ…4本 ・梅肉…適量  
 ・粉末だし…適量

＜サヤエンドウの選び方のポイント＞  
 ・全体が鮮やかな緑で、ハリがある  
 ・先端のヒゲが白っぽく、ピンとしている  
 ・中の豆の形が浮き出ていない

【作り方】  
 ① サヤエンドウは筋をとり、サッと茹でる。  
 ② ちくわは斜め切りにし、梅肉と粉末だしを合わせておく。  
 ③ ボールに①、②の材料を全部入れ、混ぜればできあがり！

(1人分) エネルギー：90kcal たんぱく質：9.7g  
脂質：2.6g 食物繊維：1.8g

さっと茹でるだけの簡単レシピです。和風の味付けでありさりしているため、食欲のない朝食にもおすすめです。  
(管理栄養士：竹島 佳代)