

平成29年度は6会場が新規開講 君津市健康増進モデル事業 「健康都市宣言のまち 君津」醸成の柱に



平成29年11月に開講した上新田地区

君津市が介護予防事業として「君津市健康増進モデル事業」を本格的にスタートしたのが平成一八年です。市民の皆さんは健康長寿を目指し地域の自治会館や青年館、公共施設に参集し運動教室をおこなっています。平成二九年度は「東日笠・久留里安住・浦田・宿原・上新田・高坂」の六会場で新たに教室が開講しました。行政・自治会・市民の三位一体となった活動が「健康都市宣言のまち 君津」の醸成の大きな柱となっています。



第33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30年4月30日

平成二九年度、君津市健康増進モデル事業に参加している会場は一〇八会場になりました。事業拡大の背景には、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要因と考えられます。

健康づくり活動は何よりも「継続」することが大切です。開講してから三年間は、高齢者の健康づくりに特化した資格を有する「高齢者体力づくり支援士」が、週に一度会場を訪問し運動教室をおこないます。運動教室の内容は様々で、ストレッチや自重を活かした筋力トレーニング、リズム体操や歩行運動などをおこないます。時にはグループワークとして、「名前順に並びかえる」「同じ誕生日同士で集まる」といったアクティビティなどを取り入れています。三年が経過する頃には会場に足を運ぶことが生活の一部となり、運動習慣が確立されます。

こうして三年間で「継続」することをカラダが覚えたら「自主活動」に移行することになります。市民自らの手で教室を運営し、協力し合いながら運動の号令を掛けるようになります。支援士の訪問はサポートという形に換わり、三カ月に一度になります。

こういった「自立型」の取り組みは健康づくりの理想像と言えるのではないのでしょうか。各会場では市民が会則を制定したり、音楽に合わせ体操の振付をしたりするなど様々な工夫が見られます。

「健康都市宣言のまち 君津」を支える柱は年輪を重ねるに太く強くなっています。

～市民の声・受講者の声～

「教室をきっかけに健康への意識が高まった！」

平成29年度は東日笠・久留里安住・浦田・宿原・上新田・高坂地区で君津市健康増進事業の新規開講を迎えました。日常的に運動している方はほとんどいませんでしたが、教室をきっかけに運動・健康への意識が高まったようです。健康づくりの第一歩は意識を高め、自分の身体を観察することです。教室では運動を通じて自身の筋力や柔軟性に目を向ける場面が多々あります。読者の皆さんも背伸びをしてみてください。左右の硬さの違いや腕の重さの違いに気が付くことでしょう。健康づくりの第一歩です。



運動教室の様子 (宿原地区)



運動教室の様子 (久留里安住地区)



保健指導の様子 (東日笠地区)

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7・14・21日 (月曜日)
六手・泉・戸崎一・東日笠・久留里安住・浦田・高坂地区 5月1・8・15・22日 (火曜日)

大野台・賀恵淵・空師・大鷲・上新田・宿原地区 5月2・9・16・23日 (水曜日)
豊英・旅名・内質輪・東栗倉・郡地区 5月10・17・24日 (木曜日)
久保・豊田・塚原地区 5月11・18・25日 (金曜日)

