

# 健康づくり運動の「自立」と「共助」 モデル事業発、自立型運動教室拡大!

## 市民が運動教室の指導者に!

君津市が実施の健康増進モデル事業では、地域の自治会館や青年館に指導員(高齢者体力づくり支援士)が週一回訪問し、健康づくりのための運動教室をおこなっている。開講から三年が過ぎると参加者が主体となった自立型運動教室が運営される。

これまでに、五十地区で運動教室が開催され、うち十三地区が自立型運動教室に移行し、日々健康増進運動に励んでいる。

地区によって活動の方法は様々で、指導者役を買って出る方もいれば、参加者で輪をつくり、順番に一つの運動を担当していくやり方もある。何よりも特筆すべき点は「自主的な健康づくり活動が市民・参加者の手



中富・ゆうゆう館の皆さん



中島南部地区の様子

で継続している」という事実である。指導員が不在でもしっかりと教室は続いている。中島南部地区では、今まで教室に参加していなかった地域の方に参加者から声をかけ、今では第二教室が開講されるほどの勢いを見せている。もちろん、指導者役は参加者からの立候補だ。近年、近所同志の関係が希薄になり、ほとんど耳にしなくなった「共助・互助」という言葉が復活しつつある。地域づくり・健康づくりの理想は、地域が一体となり自らの意志と結束で活動を実践すること。君津市の教室でそのお手本となるべき「共助・互助」の姿を見ることができた。



第 10 号

発行  
(公財) 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24年7月20日

## 自主活動サポート教室の様子 田原館 (俵田地区)



三ヶ月後にはどのようないふくが生まれているのか、今から楽しみです。

平成二十年六月に教室が開講した俵田地区は、昨年の十二月に自立型運動教室に移行した。自立型に移行した地区を支援するため、高齢者体力づくり支援士が三ヶ月に一度、教室を訪問する。教室では「音楽に合わせて運動してはどうか」という発想から、準備運動にラジオ体操を取り入れたり、筋力トレーニングやストレッチの合間に好みの歌謡曲をBGMとして流したりしている。「楽しく長続きさせたいから、いろいろな工夫をしたいと思います」と参加者は口を揃えていう。

## ご案内

### 自主活動促進事業 特別講習会

自主活動促進事業【特別講習会】として、筑波大学田中喜代次教授の講演会が開催されます。

日程：10月19日(金) 田中喜代次教授  
時間：午前10時～正午(予定)  
場所：生涯学習交流センター大ホール(2F)

参加対象：自主活動促進事業受講者  
(清和市場、大山野、上、三直台谷、宮下、北子安、三田、大戸見、陽光台、君津台)



## 第3回 きみつ健康増進大会



第2回大会の様子  
参加者全員による運動体験

『健康長寿実現』に向け、地域全体で健康づくりを考えます。平成23年度は約500人の市民が集結し、活気に満ち溢れていました。

日程：11月18日(日)  
時間：午後1時30分 開幕(予定)  
場所：君津市民体育館(場所：内箕輪)  
参加対象：一般市民・地域指導員  
君津市主催運動教室参加者

## 君津のお達人



健康増進モデル事業  
俵田地区 参加者  
佐久間 恒子さん

真っ直ぐに背筋が伸びた容姿。目の輝き、そして明るい笑顔が印象的な佐久間さん。俵田地区では最高齢の八十二歳だ。週一回の運動教室の他に、ヨガを趣味でおこなっている。また、ガーデニングも趣味で、休んでいる暇はないという。「元気でいること。そして、地域の仲間と楽しく過ごすことが何より大切なことだ」と思う。心強い言葉をいただいた。年齢を重ねることと「苦」と感じさせず、楽しんでいられる様子が伺い知れた。まさに、健康づくりの達人だ。

## 健康増進モデル事業 教室スケジュール

藤林・蔵玉・川俣・南子安地区 8月6・13・20・27日(月曜日)  
北子安・大山野・大戸見・日渡根・中島東部・君津台・陽光台地区 8月7・21・28日(火曜日)

上・清和市場・戸崎三・皿引・草川原・尾車・中島武勇地区 8月1・8・22・29日(水曜日)  
三田・向郷・豊英・末吉・旅名・西原・箕輪・寺沢地区 8月2・9・23・30日(木曜日)  
三直台谷・宮下・大戸見・久保・豊田・塚原・折木沢・岩出地区 8月3・10・24・31日(金曜日)

# 始めよう!体力づくり 続けよう!健康づくり 健康増進モデル事業/自主活動促進事業の様子



自主活動促進事業開講式(右)と運動講習の様子(大戸見地区:6月8日)



事前体験会(6月12日) 支援士の説明に真剣に耳を傾ける参加者のみなさん



## 健康増進モデル事業 事前体験会実施

健康増進モデル事業の開講に先立ち、君津メディカルスポーツセンターで事前体験会が開催された。集まったのは、大和田自治会の皆さん。運動体験の前に、事業概要の説明を受け、健康に対する意識も更に高まった様子だった。

運動体験に移ると、支援士(指導者)の話に真剣に耳を傾け、自分の身体が運動に対してどう反応するかを確かめていた。また、質疑応答の時間になると様々な質問が飛び交い、教室開講に向け、期待が大きく膨らんだ様子が伺えた。今後、自治会内で日程を調整し、開講に向けての準備を進めていくとのこと。近い将来教室で再会が楽しみだ。

## 自主活動促進事業 4地区開講

平成二十四年六月、運動教室自主活動に向けて、新たに4地区(大戸見・三田・君津台・陽光台)で自主活動促進事業が始まった。

初回の講習では、気持ちのつきり方について講義があった。教室を楽しく続けていくためには、明るい気持ちづくりが何よりも大切。年齢を重ねることは、経験値が上がり円熟味が増すということ。加齢を『華齢』(華やぐ)と捉えることで気持ちが前向きになる」との内容。運動教室以外の場面でも、心に留めておきたいフレーズだ。

# 自宅でできる 簡単エクササイズ 「リラクゼーションで夏バテ解消!」

「夏バテ、熱中症、夏風邪」など外気温等の上昇とともに、体調を崩す要因が身近に迫ってきます。しっかりと体調を整え、上手に夏を乗り切りたいものです。日中、暑さや湿度に対抗するため、私たちの身体は想像以上に体力を消耗しています。また、冷房の効いた室内では意外と身体が硬直しやすくなり、疲労が溜まる原因となります。今回紹介するテーマは「リラクゼーション」です。「一日の疲れは、その日の内に解消する」を合言葉に入浴後や就寝前に取り組んでみてください。

### ★エクササイズⅠ 「肩甲骨周りの ストレッチ」

- ①骨盤を立てた状態で座る
- ②手の甲を腰に当てる



息を吸いながら…

- ③ののび肩と肘を前方に押し出す
- ④背中が「猫背」になるように丸める



息を細長く吐きながら…

◆肩甲骨が広がっていることを意識し、左右交互に実施する

### ★エクササイズⅡ 「ふくらはぎの セルフマッサージ」

- ①立てた膝の上に、ふくらはぎを乗せる
- ②ふくらはぎを「押しつける・弾ませる・擦る」といった具合に動かし、気持ち良い場所を探す



気持ち良い場所を重点的に

今回は「肩甲骨周り」「ふくらはぎ」と疲労が溜まりやすい場所を特に紹介しました。エクササイズⅠ、Ⅱともに、入浴後、就寝前、そして暇な時に「気持ちの良い場所を、『気の済む』まで」おこなうことをオススメします。

熱中症

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

## 〈健康注意報〉

### 暑い季節、生活習慣を見直そう!

- ◆暑い夏こそ、ゆったり湯ぶねへ  
副交感神経を優位に働かせ  
質の高い睡眠を…
- ◆暑い夏こそ、しっかり栄養補給!  
冷たいものだけで済まさないで  
十分な栄養補給を!
- ◆暑い夏こそ、小まめに水分補給!  
1時間にコップ1杯を目安に!

## 夏野菜の味噌炒め

【材料】1人分  
茄子…1本、ピーマン…1個  
人参…少々、豚もも肉 50~100g  
塩コショウ…少々、ごま油…大さじ1  
〈調理用の味噌ベース〉  
みそ…大さじ2、砂糖…小さじ1~2  
酒…大さじ2

下ごしらえ  
① 野菜と豚肉を、食べやすい大きさに切っておく  
② 〈調味用の味噌ベース〉  
味噌を酒でのばし、砂糖をすりませる

作り方  
① ごま油で豚肉を炒め、軽く塩コショウをふり、一旦取り出す  
② 人参、茄子を炒める  
③ ①・②をあわせてピーマンを入れ、さっと火を通す  
④ 調味用の味噌ベースを入れ、野菜とからませてできあがり!

(1人分) エネルギー: 286kcal たんぱく質: 22.4g  
脂質: 11.6g 食物繊維: 5.2g

豚肉はビタミンB1を豊富に含み、疲労回復効果があります。旬の夏野菜と一緒に調理し、夏バテを予防しましょう!  
(栄養士: 松ヶ崎 結)

※本誌に掲載する広告掲載希望者を随時受け付けています。掲載要件等詳しくは右記までお問合せください。本誌は年4回発行いたします。

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