

平成25年度は13地区で開講 延べ参加者1万7千人

君津から広がる 健康づくりの輪

君津市健康増進モデル事業・自主活動促進事業

「世界一の長寿国」を支えていくためには、地域と市民が一体となった活動を展開していく必要があります。地域福祉サービスが充実しているも、市民がそれに呼応するように行動をおこなさなければ、全く意味をなしません。「健康」は生涯の宝であり、自ら意識して健康づくり活動を実践することで、初めて健康度を高めることができます。個人では、なかなか実践できない運動も指導員や地域の仲間となら継続することができま

君津市では、各地域の青年館や自治会館等へ運動指導員を派遣し、週に一度高齢者を対象とした健康づくりのための運動教室「君津市健康増進モデル事業」を開催しています。平成十九年にスタートした本事業は、年を重ねるごとに勢いを増し、現在では七十三の地区で教室を開講しています。平成二十五年年度は十三の地区で開講、延べ参加者は一万七千人に迫り、平成十九年からの累計では延べ八万人を超える高齢者が教室に参加しました。鈴木洋邦市長の目標は、一七〇カ所にある君津市内全ての自治会で教室を開講すること。「健康都市宣言のまち 君津」の実現に向けて、ますます勢いは加速しています。



第 17 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 26 年 4 月 20 日



台自治会館の皆様



教室風景 (川俣青年館)

平成25年度は13地区で教室が新規開講



教室開催前の保健指導 (名殿集会所)

開講式には、鈴木洋邦市長はじめ、多くの来賓が応援に駆けつけ、激励のメッセージを贈るとともに、受講者に交じり運動を体験されました。

平成二十五年年度は、新たに君津市健康増進モデル事業が十三地区(広岡下部、三直、台、坂畑、鎌滝、山滝野、草牛、小山野、東猪原、西猪原、浜子、糸川、名殿)で開講しました。

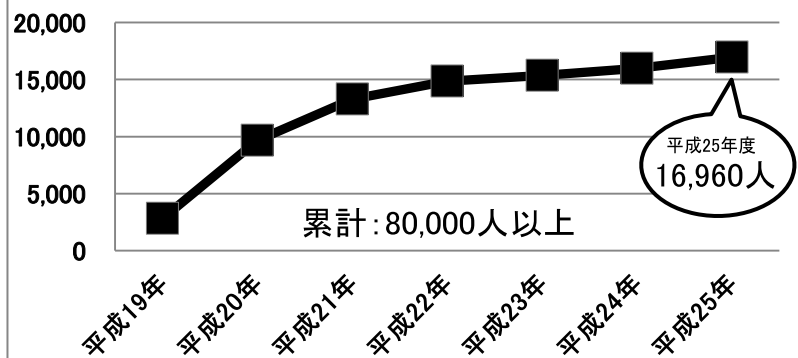
平成二十五年年度運動教室最後の開講となったのが、二月二十七日に開講した名殿集会所です。約二十名の受講者が集まり、会場は活気に満ち溢れていました。開講前の保健指導や運動指導員の話に熱心に耳を傾ける姿や、慣れない動作でも懸命にチャレンジする姿がとても印象的でした。

地域と市民が一体に...
健康づくり実践活動

事業規模拡大！君津市健康増進モデル事業 広がる「健康づくりの輪」

平成19年のスタートから延べ参加者数は徐々に増加し、平成25年度は1万6960人を数えました。開講から3年が経過し、教室運営が受講者主体型の「自主活動」に移行している地区は29地区となり、教室に参加した市民は平成19年からの累計で延べ8万人を超えました。

表 1. 年度別・延べ参加者数の推移



健康増進モデル事業 教室スケジュール

蔵玉・川俣・南子安地区 5月12・19・26日(月曜日)
大井戸・日渡根・中島東部・台・三直・糸川地区 5月13・20・27日(火曜日)

山滝野・戸崎三・血引・草川原・尾車・中島武勇・人見・大和田・柳城地区
坂畑・草牛・向郷・豊英・旅名・箕輪・寺沢・杉谷・常代・笹・長石・広岡上部・小山野・東西猪原・浜子・名殿地区
久保・豊田・塚原・折木沢・岩出・神門・鎌滝・三直・広岡下部地区

5月7・14・21日(水曜日)
5月8・15・22日(木曜日)
5月9・16・23日(金曜日)



君津台自治会館の皆様



西原青年館（教室風景）



末吉青年館の皆様

健康長寿の実現に向けて 「さあ、第二のスタート！」

平成二十五年度は、七会場が移行

受講者主体の教室運営

健康づくり運動教室「健康増進モデル事業」を三年間受講すると、受講者が主体となって教室を運営する『自主活動促進事業』へ移行します。平成二十五年度は七会場（三田・大戸見・君津台・陽光台・末吉・西原・藤林）が移行し、健康長寿の実現に向け、第二のスタートを切りました。

参加者から「自主活動促進事業では、指導員不在と聞いて不安だったが、教室がある曜日になると自然と足が会場に向かう。三年間継続したことは、これからも継続できる。地域の仲間と頑張るよ」と力強いコメントをいただきました。

二十九会場が移行

平成二十五年度の七会場を加え、これまでに二十九の会場が移行しました。その中には、受講者が増え会場に収まりきれず、時間帯を変えて第二グループを立ち上げる会場やお揃いの運動着を作成する会場があります。そして、平成二十六年度は十四会場が移行する予定です。健康都市の醸成に向け、二十六年度も勢いは増していきます。

自宅でできる 簡単エクササイズ 「健脚への第一歩。太ももを鍛えよう！」

太ももの筋肉はヒザの曲げ伸ばし、脚の回旋・ねじりなどの動きを担当し、運動する時はもちろん、歩行する際にも重要な筋肉です。しかし、鍛えたり動かしたりすることを怠っていると、あつという間に筋力が衰えてしまう場所でもあり、日頃から意識して鍛えておくことが大切です。変形性膝関節症など、膝の痛みが筋力の衰えに関連して発症するケースもあり、日常生活動作にも支障をきたす可能性も出てきます。行楽の春を迎え、外出する機会も増えるのではないでしょう。カラダの準備も万端にして、春を満喫しましょう。

★エクササイズ 「スクワット」

- ① 直立し肩幅に足を開く
- ② おしりを後ろに突き出しながらヒザを曲げる



ポイント① ヒザを前に出さない



基本動作 太ももに意識を集中する

ポイント①のように、ヒザが前に出てしまうとヒザを痛める原因となるほか、肝心の太ももには力が入りにくくなります。そこで、基本動作のように手を伸ばすことで、バランスが保ちやすくなり正しい姿勢をつくることができます。



ポイント③ 無理な動作はさける



ポイント② 壁や柱につかまる

ポイント②のように、壁や柱につかまることお勧めします。支えに頼ると、「楽をしている」という印象を与えるかも知れませんが、より意識を集中しやすく、運動量そのものが高まることもあります。また、無理にヒザを深く曲げる必要はありません。

ポイント③では、ヒザを全く曲げていません。ヒザを曲げるだけで痛みを感じる方もいます。そういった方は、片足立ちになり、太ももに力を入れるだけでも、有効な運動になるのです。

若者よ、禁煙だチヨ

5月31日

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

高年齢者体力づくり支援士
http://www.sen.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

新たまねぎの丸ごと煮

【材料】1人分
 ・(新)たまねぎ…1個
 ・(新)ごぼう…1本、鶏手羽中…6本
 ・水…600cc、塩…小さじ1
 ・粗挽き黒胡椒…少々
 ・ローズマリー（もしくはローリエやオレガノなどのハーブ）

【作り方】
 ①鶏手羽中を塩少々と酒（分量外）でもみこんでおく
 ②たまねぎ、ごぼうは皮をむいて洗い、ごぼうを長めの乱切りにする
 ③鍋に水とごぼう、鶏手羽中を加えて強火にかける
 ④たまねぎ、塩、ローズマリー、粗挽き黒胡椒を加え、ふたをして中火で30分ほど煮る
 ⑤たまねぎに竹串がスッと通ればできあがり！

(1人分) エネルギー：287kcal たんぱく質：16.6g
脂質：11.3g 食物繊維：8.1g

春が旬の「新たまねぎ」は甘みや栄養がたっぷり！血液サラサラ効果や動脈硬化予防に効果があります。
(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。