

平成26年度は8会場で開講 「君津市健康増進モデル事業」

市内全ての自治会で運動教室を！

「健康都市宣言のまち きみつ」の実現に向けて



第 21 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 27 年 4 月 20 日



平成 27 年 3 月 30 日開講「下湯江青年館」
鈴木市長(中央)を囲んでの集合写真

君津市では、市内各地域の青年館や自治会館等へ運動指導員を派遣し、週に一回高齢者を対象とした健康づくり運動教室『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の開催数は年々増加し健康都市実現へ更なる拡がりをみせています。

君津市健康増進モデル事業は平成十九年にスタートし、現在までに八十二会場で開講し、平成二十六年まで延べ参加者数は十万人を超えました。開講から三年が経過し、自主活動に移行した地区に訪問するサポート事業等の参加者を加えると十二万八千人にのぼります(表1参照)。鈴木洋邦市長の目標は、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 きみつ」の実現に向けて、ますます勢いは加速しています。

平成26年度は8会場で教室が新規開講



下湯江青年館 運動教室の様子

平成二十六年度は、新たに君津市健康増進モデル事業が八会場(中野東部・大坂・貞元・白駒・植畑・中島西部・八幡・下湯江)で開講しました。

平成二十六年度内の最後に開講した下湯江青年館は、三十名の受講者が集まり、会場は活気に満ち溢れていました。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あり、笑い声で会場全体が盛り上がる雰囲気今後の健康増進に期待が膨らみます。

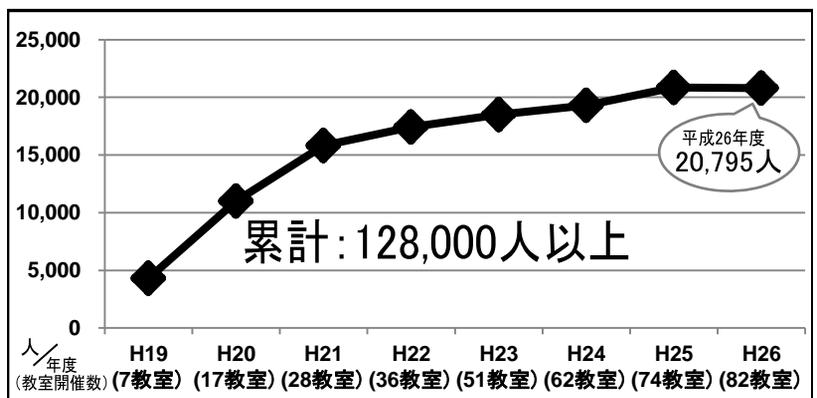
開講式には、鈴木洋邦市長はじめ、多くの来賓が応援に駆けつけ、激励のメッセージを贈るとともに、受講者に交じり運動を体験されました。

地域と市民が一体に健康づくり実践活動

君津から全国へ！君津市健康増進モデル事業 広がる健康づくり文化

現在、運動教室を開講している81会場のうち、43会場は開講から3年以上が経過し、教室運営が受講者主体型の「自主活動」に移行しています。自主活動に移行してからも君津市のサポートは継続し、定期的に指導員を派遣するサポート事業等をおこなっています。サポート事業等を含んだ延べ参加者は年々増加し、平成26年度は2万人、平成19年度からの累計では12万8千人を超えました。

表1. 君津市健康増進モデル事業(サポート事業等含む) 延べ参加者数



健康増進モデル事業 教室スケジュール

南子安地区 5月11・18・25日(月曜日)
 台・草牛・三道・糸川・大坂・中野東部・白駒・八幡地区 5月12・19・26日(火曜日)

山滝野・中島武勇・人見・大和田・柳城・貞元地区 5月13・20・27日(水曜日)
 坂畑・豊英・旅名・杉谷・常代・笹・長石・広岡上部・小山野・東西渚原・浜子・名殿・植畑・中島西部地区 5月7・14・21・28日(木曜日)
 久保・豊田・塚原・神門・鎌滝・上根本・広岡下部・下湯江地区 5月1・8・15・22日(金曜日)



寺沢公会堂の皆様



尾車自治会館 (教室風景)



岩出公会堂 (教室風景)

健康都市の実現に向けて 「継続は力なり」 十五会場が自主活動へ移行

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』へ移行します。平成二十六年度は十五会場【皿引・戸崎三・蔵玉・大井戸・箕輪・岩出・草川原・寺沢・日渡根・折木沢(二会場)・川俣・中島東部・尾車・向郷】が移行し、新たなステージに向けスタートを切りました。

参加者から「三年間教室に通ったので、教室の日になれば自然と足が会場に向かう。継続は力なり」と力強いコメントをいただきました。

四十三会場が移行

平成二十六年度の十五会場を加え、これまでに四十三の会場が自主活動に移行しました。四十三もの会場で、「市民の手で自主的に健康づくり活動が実践されている」ことは全国にもほとんど例がありません。君津市が誇る素晴らしい健康づくり文化ではないでしょうか。平成二十三年九月に「健康都市きみつ」が宣言されたから三年半が経過した今、健康文化の醸成に向けて市民の意識は更に高まっています。

自宅でできる 簡単エクササイズ 「春植えされば秋実らず。カラダを動かそう！」

春は始まりの季節です。気温も穏やかになり外出する機会も増えてきたのではないのでしょうか。しかし、外出先でカラダの動きづらさを感じたり、息切れを感じたりすることはありませんか。その原因は冬場の運動不足です。カラダはじつと「さぼり癖」を身に付けてしまっています。「さぼり癖」を治すには「動き癖」をつけるしかありません。初めはおくくうでも一度「動き癖」をつけてしまえば、動くことが当たり前になります。「春植えされば秋実らず」穏やかな気候の中、「動き癖」を取り戻しましょう。

★エクササイズ1 「肩回し」



① 指先を肩にあてる
② 肘で大きな円を描くように ゆっくりと回す (前回し5回・後回し5回)

耳と腕をつけるように大きく回す
肩が持ち上がらないように意識する

★エクササイズ2 「股関節回し」



① イスや壁につかまる ※転倒しないよう安定したイスをご使用ください
② 脚の付け根(股関節)から ゆっくりと回す (前回し5回・後回し5回)

上半身を前に傾けると動作しやすくなる
イスや壁につかまる(カラダを安定させる)

「ゆっくり丁寧に」おこなうことがポイントです。軽い疲労感が肩周りに残るはず。その疲労感に可動範囲いっぱい動かした証拠でもあります。運動後は肩の動かしやすさを感じる事ができます。動かしにくい場合は、動作の範囲を調整してください。

「肩回し同様」ゆっくり丁寧に「おこなうことがポイント」です。股関節は360度動く関節で、歩くだけではせいぜい20度程度しか動いていません。意識的に回さない限り、股関節も「さぼり癖」を覚えてしまいます。立ったままバランスをとることが難しい場合は、仰向けに寝ながらおこなってください。

ごはんを主食とした 日本の食文化を見直そう!

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!

◆春だからこそ、外出しよう!
春の息吹を全身に感じて、自然とカラダを対話させよう!

◆春だからこそ、チャレンジしよう!
「はる」は「は・じ・め・る」の略です。新しいことに挑戦しよう!

◆春だからこそ、生活習慣の見直しを
春は変化の季節でもあります。自身の生活習慣を見直して生活リズムを整えましょう!

栄養 「たけのこ」と 鶏の和風ピラフ

[材料]4人分
たけのこ(水煮)…100g
米…2合 鶏もも肉…1/2枚
赤ピーマン…1個
(A) 洋風スープの素…小さじ2/3
しょうゆ…小さじ1と1/2
酒…大さじ1、塩小さじ…1/3

①米は30分以上前にといでざるに上げる。鶏もも肉は1cm角、たけのこは3~4mm厚さの食べやすい大きさ、赤ピーマンは1.5cm角に切る
②フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒め、色が変わってきたらたけのこを炒め、赤ピーマンと米も加えて炒め合わせる。重たい感じになってきたら、炊飯器に移して少し冷ます
③(A)を入れ、水を2合の線まで注ぎ、混ぜずに炊く
(1人分) エネルギー: 453kcal たんぱく質: 82.5g
脂質: 11.6g 糖質: 6.3g 食物繊維: 1.6g

※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

「たけのこ」には食物繊維がたっぷり!便秘の症状を改善するほか、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがあります。(栄養士:眞野 結)