

君津市健康増進事業 六手地区は2教室が一挙開講！

広げよう健康文化！

健康長寿の延伸を目指して



第22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7月30日

平成二十七年度「君津市健康増進モデル事業」は、君津市内の自治会館等を使用して全三十七会場でスタートしました。そして、平成二十七年度初めて新規開講の産声を上げた六手地区では、募集定員を大幅に超え、参加希望者を二班に分けて教室を実施することとなりました。

君津市では、介護予防対策のひとつとして週一回、地域の自治会館や青年館に運動指導員を派遣して、高齢者を対象に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」を実施しています。

平成二十七年度に新規開講した六手地区では、参加者が募集定員を大幅に超え、二班に分けて教室を実施することとなりました。開講前から健康意識の高さ



開講式の様子



運動の様子①

がうかがい知れた六手地区では、六月三日に開講式が執り行なわれ、会場は活気に満ち溢れていました。激励に駆けつけた鈴木市長から「私も皆さんと同じ世代。昨年は病気も経験した。しかし、弱気になって家にこもってばかりではいけない。積極的に外出し、カラダを動かして欲しい」と自身の体験を交えて参加者へ力強いメッセージを送りました。



運動の様子②

健康づくりのための運動は、継続して実践し続けることが何よりも大切です。しかし、二人では何をしたいのか分からない。「いつも三日坊主で終わってしまう」という声を耳にします。そこで「教室」という制度を導入することにより健康づくり活動を継続する非常に有効な手段となります。「高齢者体力づくり支援士」の専門資格を有した指導員が教室指導を担当するため、参加者は安心して運動に取り組んでいます。また、教室時間が定められています。「○曜日は教室の日」と予定を組みやすく、「いつでもできる」よりも「いつやりましょう」と決まっていた方が運動は継続しやすいようです。開講式後の六手地区でも予定表が配られ、今後の「継続」に大きな期待が寄せられています。

継続は力なり

健康づくりのための運動は、継続して実践し続けることが何よりも大切です。しかし、二人では何をしたいのか分からない。「いつも三日坊主で終わってしまう」という声を耳にします。そこで「教室」という制度を導入することにより健康づくり活動を継続する非常に有効な手段となります。「高齢者体力づくり支援士」の専門資格を有した指導員が教室指導を担当するため、参加者は安心して運動に取り組んでいます。また、教室時間が定められています。「○曜日は教室の日」と予定を組みやすく、「いつでもできる」よりも「いつやりましょう」と決まっていた方が運動は継続しやすいようです。開講式後の六手地区でも予定表が配られ、今後の「継続」に大きな期待が寄せられています。

日々の健康づくり活動を言葉にしよう!

●健康をテーマにした標語を募集します!

- 【趣 旨】 9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。そこで、改めて健康に対する意識を高めていただきたいとの願いから、健康をテーマにした標語を募集いたします。
- 【募集内容】 健康をテーマに親しみやすい標語（五・七・五の型）を募集いたします。
- 【募集期間】 平成27年9月1日（火）～30日（水）
- 【応募方法】 君津メディカルスポーツセンター（電話0439-88-0611）設置の応募用紙に標語他、必要事項をご記入ください。

過去の優秀作品

- ◇平成24年度 理事長特別賞
老体も 着ればその気に 運動着
- ◇平成25年度 優秀賞
古希近く 泳げた喜び 子に自慢
- ◇平成26年度 優秀賞
腰曲げて 孫に真似され 背伸びする



健康増進モデル事業 教室スケジュール

南子安・久留里大谷地区 台・草牛・三直・糸川・大坂・中野 東部・白駒・八幡・六手・泉地区	8月3・10・17・24・31日（月曜日） 8月4・11・18・25日（火曜日）	山滝野・中島武勇・人見・大和田・柳城・貞元地区 坂畑・豊英・旅名・杉谷・常代・長石・広岡上部・小山野・東西福原・浜子・名敷・楠畑・中島西部地区 久保・豊田・塚原・神門・鎌滝・上根本・広岡下部・下湯江地区	8月5・19・26日（水曜日） 8月6・20・27日（木曜日） 8月7・21・28日（金曜日）
--	---	---	---

目指せ!健康長寿! 第6回きみつ健康増進大会

市民一体となり、健康づくりにとりくみましょう



昨年度の様子(参加者全員による運動体験)

今年度で6回目の開催となる「きみつ健康増進大会」は、健康づくりに取り組む市民が一同に集結し、各地区の運動教室活動の紹介や健康にまつわる講演会が開催される大規模なイベントです。毎年、五百人を超える市民が参加し、年々その規模が拡大しています。「健康づくりに取り組む意識が高まった」「たくさんの方々が、様々な健康づくりに取り組んでいることがわかりとても励みになった」といった声がたくさん寄せられています。

日時:平成27年11月29日(日)
午後2時00分～午後4時00分
場所:市民体育館(内箕輪1-1-1)
対象:一般市民 ※入場料無料
※スケジュールが変更になる場合もございます。予めご了承ください。

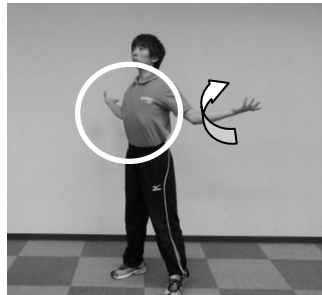
健康づくりに取り組む市民の皆さまが主役です

自宅でできる 簡単エクササイズ「室内でしっかりカラダを動かしましょう」

◆リズミカルに前後5回ずつおこなってみましょう。夏は気温上昇から、息苦しさを感じやすくなります。呼吸する際に主動する胸と背中の筋肉をしっかり刺激しましょう。



②アゴを手前に引きながら



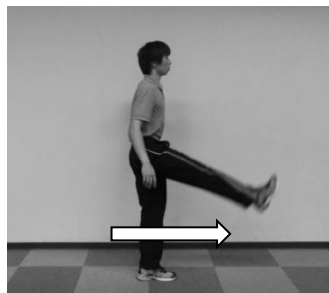
①アゴを軽く持ち上げながら

- ① 腕を後ろにねじりながら胸を張る
- ② 腕を前にねじりながら背中を丸める

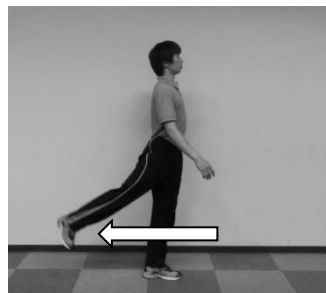
★エクササイズⅠ 「胸と背中の軽体操」

「猛暑の候、おカラダにかわりはありませんか…」テレビをはじめとするメディアからは、毎日のように熱中症に対する注意喚起が発信されています。おのずと私たちの生活行動範囲は屋外から室内へと縮小され、空調の効いた部屋に閉じこもりがちではカラダに倦怠感が溜まり、食欲も減退傾向になります。暑い夏こそ積極的にカラダを動かし、快適な生活をおくりたいものです。

◆エクササイズⅠと同様に、リズミカルに前後5回ずつおこなってみましょう。股関節は、人間のカラダで一番大きい関節であることから、その重要度が想像できます。股関節の円滑な動きなしに「健脚」はありません。積極的に動かし、柔軟性を維持しましょう。



○蹴るイメージではなく“振る”イメージで



○上半身が前に倒れないように

- ① 壁に手をあて、脚を前後に軽く振る

★エクササイズⅡ 「股関節の軽体操」

熱中症対策
水分補給でカバールしよう!

熱中症予防のポイント
①水分補給
②直射日光を避ける
③涼しい服装を着る
④涼しい場所に行く

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

〈健康注意報〉

できていますか?“熱中症”対策

- ◆小まめな水分補給
水分補給に我慢は必要ありません。一日1.5ℓの水分補給を心がけましょう。
- ◆直射日光から身を守る
日中外出する場合は、帽子やサングラスで直射日光から身を守りましょう。
- ◆湯船に浸かって睡眠の質を高める
シャワーだけで済ませず、湯船に浸かって副交感神経を優位に働かせましょう。

栄養 オクラとトマトと長芋のさっぱり和え

[材料]2人分
オクラ…1袋(5~6本)、食塩…少々
トマト…1個、青じそ…2枚
長芋…5cm程度
☆めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1~2
☆だしの素…少々
☆かつおぶし…適量

- ①オクラを板ずりにして輪切りし、耐熱容器に入れレンジで30秒ほど加熱する
- ②トマトは一口大、長芋は8mm角くらいに切り、青じそはみじん切りにする

①、②、☆を全て混ぜ合わせて完成!
お好みでわさびを入れてもおいしく召し上がれます

(1人分) エネルギー: 63kcal たんぱく質: 3.1g
脂質: 0.3g 炭水化物: 13.9g 食物繊維: 3.9g

水分をたっぷり含んだ夏野菜で、暑い夏を乗り切りましょう。火を使わない簡単調理で、食欲がない時や一品増やしたい時にオススメです。(栄養士: 眞野 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