

健康増進運動の自給自足

「市民主体の運動教室自主運営へ」 6会場が新たなスタート！



第23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11月5日



自主活動促進事業講習を終え、修了式を迎えた教室の様子
常代地区(上段)、杉谷地区(下段)



自主運営に向けた会合の様子(笹地区)

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。開講から三年目を迎えると教室の「自主運営」の準備期間となり、月に一度、計十二回の自主活動促進事業講習を実施します。去る十月に、中島東部武勇・人見・大和田・笹・杉谷・常代の六会場が十二回全ての講習を完了し、修了式をおこない、自主運営がスタートしました。

自主運営は受講者が主体となり教室を運営し、運動の号令も受講者同士で掛け合うことになり、健康を自分自身の手でつくりあげていく、まさに「自給自足」の活動と言えます。修了式の直前まで号令の出し方を熱心に練習する受講者の姿がとても印象的でした。また、修了式後には受講者全員で今後の自主運営における方針や要望等話し合う姿も見受けられ、「健康都市きみつ」の醸成に向けた土壌が一步一歩確実に芽生え始めています。

君津市健康増進モデル事業が平成十八年に本格的にスタートしてから、自主運営に移行した会場は中島東部武勇・人見・大和田・笹・杉谷を含め、五十会場にのぼりました。各会場とも運動の実践内容に特徴があり、これまでに学んだ運動プログラムを基本として運動を展開しつつ、健康情報誌等からの運動手法を参照したり、童謡や君津いやさか音頭といった踊りを取り入れ楽しんだりしている会場もあります。平成二十三年九月に鈴木洋邦市長が「健康都市きみつ」を宣言してから四年が経過し、宣言どおり君津市と市民一人ひとりが「自助・共助・公助」の精神で「健康意識」の浸透が徐々に定着してきました。これからも、君津市健康増進モデル事業をはじめとする活動を継続することで健康意識が君津を象徴する「健康文化」に昇華することでしょう。

運動教室自主運営に向け、そして「健康都市きみつ」の醸成に向けて、中島東部武勇・人見・大和田・笹・杉谷・常代の六会場が修了式を迎えました。

自主運営に向けて 力強いメッセージ!



君津市健康増進モデル事業
中島東部武勇地区 参加者
古川 孝子 さん

「毎週の教室が本当に楽しみで、私の生きがいになっていました。修了式を迎え担当してくれた指導員に会えなくなるのは、とても名残惜しく感じます。だからこそ、この教室に通い続け元気な姿でまた指導員とお会いしたい」と語ってくれたのは、開講から三年が経過し、十月に自主運営に移行した中島東部武勇地区の古川孝子さん。教室に参加し、自治会の仲間達と運動することを心から楽しみにしており、いつも笑顔を絶やしません。「修了式が第二のスタート。これからも休まず教室に参加します」と自主運営に向けての力強いメッセージをいただきました。



修了式の様子



中島東部武勇地区の皆様

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 11月2・9・16・30日(月曜日)
台・草牛・三道・糸川・大坂・中野東部・白駒・八幡・六手・泉地区 11月10・17・24日(火曜日)

山滝野・中島武勇・人見・大和田・柳城・貞元・大野台・賀志沢地区
坂畑・豊英・旅名・杉谷・常代・笹・長石・広岡上部・小山野・東西猪原・浜子・名殿・植畑・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

11月4・11・18・25日(水曜日)
11月5・12・19・26日(木曜日)
11月6・13・20・27日(金曜日)

家族と地域、みんなで健康長寿を応援！

第6回 きみつ健康増進大会

平成27年11月29日(日)開催

◇今年度で6回目となる「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、500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」「たくさんの市民の方が、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。

— 昨年度の様子 —



展示/活動紹介壁新聞



参加者全員による運動体験



かずさマジックから応援メッセージ

— 本年度のお題目 —

- 運動講習会/高齢者体力づくり支援士による運動のススメ
- 応援メッセージ/新日鐵住金かずさマジック
- 展示/健康増進事業を实践する自主活動促進事業と君津市健康増進モデル地区教室からの活動報告(壁新聞)
- 「キッズたいそう教室」演舞/子どもたちから「元気」が届きます
- みんなで運動しよう! / 「ラジオ体操のワンポイントレッスン」

※内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください

11月29日(日)は市民体育館に集合!

みんなで“健康意欲”を高めましょう!



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。

虫歯や歯周病の
歯みがきでリスクを減らそう!

11月8日は「いい歯」の日です。
●定期的に歯科検診を受けよう。●歯周病に注意しよう。●歯石除去や歯面清掃を心がけよう。

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

高齢者体力づくり支援士
http://www.sien.gr.jp/

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

〈健康注意報〉

冬はすぐそこ...

- ◆実践していますか?
帰った後の手洗い・うがい
- ◆温度差注意
入浴前、浴室温度を上げておく
- ◆外出時
しっかり着込んで元気に動く
- ◆固まる肩・腰
小まめに動いてコリ予防

★旬のヘルシーメニュー

チンゲン菜と春雨のピリ辛あんかけスープ

栄養

エネルギー159cal, 炭水化物 22.4g
たんぱく質 8.7g, 脂質 3.4g
食物繊維 2.3g 1人前

【材料】※2人前 チンゲン菜 100g・春雨 40g
●鶏団子 鶏ひき肉 75g・長ネギ 15g・しいたけ 1個
にんじん 20g・しょうが 1/2 かけ・片栗粉 大さじ 1/2・酒 大さじ 1/2・しょうゆ 小さじ 1/2・塩コショウ
●スープ 豆板醤 小さじ 2・だし汁 400ml・すりごま 小さじ 2・塩コショウ 小さじ 2・水溶き片栗粉 小さじ 2 (倍量水溶き)

【作り方】
①しいたけ、にんじん、長ネギはみじん切り、しょうがはすりおろす。鶏団子の材料を全て混ぜて種をつくる
②チンゲン菜は一口大、春雨は水で戻して適当な長さに切る
③鍋にだし汁を入れ、火にかける。沸騰したら①をスプーンで丸めて鍋に入れる
④煮立ったら、チンゲン菜、春雨、すりごま、豆板醤を加え塩コショウで味を調べてさらに煮る
⑤水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけて完成
(管理栄養士 竹島佳代)

※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