

平成27年度は10会場で開講 「君津市健康増進モデル事業」

君津市・自治会・市民

「三位一体」となった健康づくりの実現へ



第25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28年5月10日



杉谷地区の皆様

会場には「集合はいつも笑顔で五分前」という看板があります。教室中はいつも笑い声が絶えず、チームワークも抜群。欠席した方を気遣い、教室以外でもお互いに声を掛け合っています。平成27年10月に自主活動に移行してからもその雰囲気は変わりません。



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。本事業は事業を主催・提供する「君津市」、開催に名乗りを上げる「自治会」、教室に参加する「市民」が、互いに協力し合うことで事業規模が拡大してきました。まさに三位一体の事業活動と言えます。

「全国の「モデル」になるような事業にしたい」という思いから事業名が決められた君津市健康増進モデル事業は平成十九年にスタートし、現在までに九十二会場で開講し、平成二十七年度までの延べ参加者数は十二万人を超えました。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十四万八千人にのぼります(表1参照)。「君津から全国へ」健康づくりの輪は確実に広がっています。

平成27年度は10会場で教室が新規開講



久留里大谷 運動教室の様子

平成二十七年度は、新たに君津市健康増進モデル事業が八会場(六手一班二班・泉・久留里大谷・大野台・賀恵淵・内箕輪・空師一班二班・東栗倉)で開講しました。

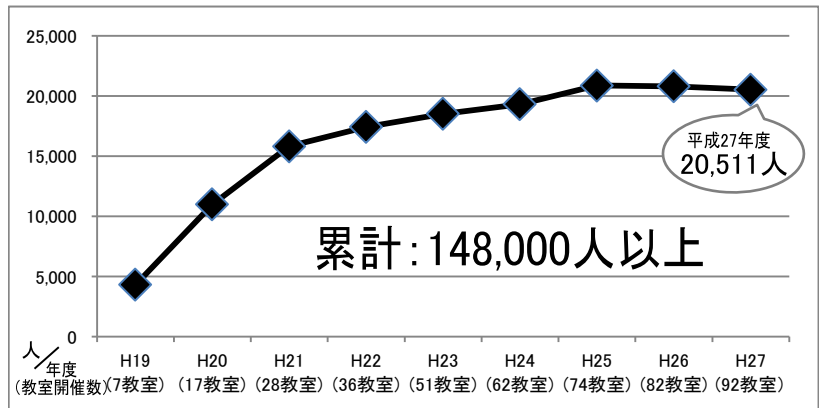
特徴的だったのが、一地区二班開講です。六手地区と空師地区では募集定員をはるかに上回る申込みがあり、二班に分けて教室を開講しました。また、他の地区でも開講後に申込者が後を絶たず、「二班集体するか検討する」「物置を運動スペースに改修する」といった嬉しい声が聞こえてきています。全ての開講式には、鈴木洋邦市長はじめ、多くの来賓が応援に駆けつけ激励のメッセージを贈るとともに、受講者に交じり運動を体験されました。

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92会場のうち、54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3年連続で2万人を超え、平成19年度からの累計では14万8千人を超えました。

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・久留里大谷地区 5月2・9・16・23日(月曜日)
 台・早牛・三浦・糸川・大坂・中野東部・白駒・八幡・六手・泉地区 5月10・17・24日(火曜日)

山滝野・貞元・大野台・賀恵淵・空師地区 5月11・18・25日(水曜日)
 坂畑・豊英・旅名・小山野・東西塔原・浜子・名殿・植畑・中島西部・内箕輪・東栗倉地区 5月12・19・26日(木曜日)
 久保・豊田・塚原・鎌滝・広岡下部・下湯江地区 5月6・13・20・27日(金曜日)



広岡上部の皆様



長石地区（修了式の様子）



神門地区の皆様

生涯現役。健康長寿の実現に向けて 「自主活動のスタート！」

平成二十七年度は、十一会場が移行

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」を二年前受講すると、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。平成二十七年度は十一会場（中島東部武勇・杉谷・笹人見・大和田・常代・柳城・神門・長石・上根本・広岡上部）が移行し、健康長寿の実現に向け、自主活動のスタートを切りました。

自主活動に移行すると指導員不在の教室運営になります。参加者からは「指導員不在は確かに不安があります。しかし初めから三年間という約束です。これからは自分たちの力で教室を盛り上げていきます」という力強いコメントがありました。

五十四会場が移行

平成二十七年度の十一会場に加え、これまでに五十四の会場が自主活動に移行しました。毎日、君津市の至る所で健康づくり実践活動が、受講者・市民の手でおこなわれているのです。平成二十八年度はさらに十二の会場が自主活動に移行する予定です。この活動はまさに君津市が全国に誇れる「健康文化」といえるのではないのでしょうか。

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てきているのではないのでしょうか。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正しい姿勢をつくることができます。



ポイント② 壁や柱につかまる



ポイント③ 無理な動作はさける

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もありません。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。

禁煙「受動喫煙防止」に積極的に取り組んで、この美しい地球を次の世代へ

5月31日

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！

栄養 春キャベツと厚揚げの煮物

【材料】2人分

- ・春キャベツ…1/4個
- ・絹さや…8枚
- ・厚揚げ…300g
- ・ミニトマト…6個
- ・だし…カップ3
- ・すりおろししょうが…少々

【A】・薄口しょうゆ…大さじ3

- ・塩…小さじ1/3
- ・みりん…大さじ1
- ・酒…大さじ1

【作り方】

- ①春キャベツの芯は切り取り薄切りに、葉は1cm程度の細切りにする。絹さやは筋を取る。厚揚げは、熱湯をかけ油抜きし、7mmの厚さに切る。
- ②鍋にだしを煮立て、【A】を入れ、厚揚げを加え、中火で2~3分間煮る。
- ③キャベツ・ミニトマト・絹さやを加え、キャベツに火が通る程度にサッと煮る。
- ④器に盛りつけ、しょうがを添えたらできあがり！

(1人分) エネルギー：290kcal たんぱく質：6.6g 脂質：30.3g 食物繊維：10.1g

春キャベツの芯はビタミンCが豊富で美肌効果が期待できます。捨てずに食べましょう！だしは濃いめがオススメ。(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