



# 集会所・生活センター・公共施設など 身近な場所で運動する機会をつくりましょう

「 区にある施設を  
活用しましょう

運動することは健康に良いとはわかっていても、一人で継続するのは強い意志がなければ簡単なことではありません。そこで、地域で運動の機会と場を設けてはいかがでしょうか。身近な場所に運動する目的で集まりを持つことができれば、みんなで体を動かし、会話やお茶のみの時間もできて継続しやすいと思います。運動の集まりを楽しみにして続ければ、地域で健康増進の意識が高まり、健康寿命の延伸につながっていきます。地域で運動を進めることは、これからの超高齢社会を乗り切る鍵になるかもしれません。

行政区にある集会所や生活センターは、区民の皆さんが区の行事や交流等に活用する施設です。しかし、思いのほか利用が少ないのが現状です。せつかく近くに集まりを持てる場所があるので、すから、もつと様々な集まりに活用してみたいかがでしょうか。

例えば、ラジオ体操をする曜日を決めて集まる、子どもたちが絵本を読む集まりを持つ、一品ずつ持ち寄って食事をするなど、自由な形で区民のつながりや健康づくりに役立つことはたくさんあると思います。そして、生活不活発病にならないためにも運動を取り入れた集まりを持ちたいものです。高齢になるにつれ心配なのは、集まりにも出ない不精になり、閉じこもりがちで生活から心身が弱り、健康に害が及ぶことです。これから高齢者が増え続ける中で、運動と集まりに関わることは、心身が不健康とならないための重要な予防策と考えられます。



▲上谷3区健康カフェ「元気でい隊茶」。楽しくおしゃべりしながら体を動かしています。



▲稗田区健康クラブでは、ストレッチ体操やリズム体操などの運動を進めています。

「 健康増進の自主活動を  
進めましょう

現在、区内の健康増進を進めるものとして、集会所や生活センター、公民館で体操などの運動を進めている自主活動があります。運動を指導するリーダーが中心になり、定期的に運動をする集まりを持っています。町内で次の自主活動が実施されています。

◎健康づくり活動

- ・稗田区健康クラブ
  - ・西原区健康教室(たんぼぼ会)
  - ・上谷健康体操教室
  - ・錦町健康教室(ひまわり会)
  - ・住吉町区いきいき健康教室
  - ・丑越健康教室
  - ・金ヶ瀬1,2区、湯尻健康教室(さくらクラブ)
  - ・上川原健康教室(ひまわり会)
  - ・保料健康教室
- また、総合体育館を会場にみんなで楽しく運動をする自主活動「元気くらぶ」も継続16年目に入っています。

詳しい内容は、健康福祉課保健予防係(☎0224-531211)にお問い合わせください。

◎介護予防活動

介護予防サポーターが中心になり、「おおがわらこつこつ体操」やあそびを入れた脳トレ、茶話会などを集会所で開いています。

- ・健康カフェ「元気でい隊茶」(上谷3区)
- ・健康カフェ「きょういくかい」(小山田区)

詳しい内容は、地域包括支援センター(☎0224-5113480)にお問い合わせください。

