

47人の健康サポーターが誕生 「お達者高齢者」を増やしましょう

■問い合わせ 村住民福祉課 49-3112・3113

【健康運動サポーターの役割】

こんな運動を紹介します

- レクリエーション・口腔体操
- はつらつ体操（腰痛体操、筋力アップ、ストレッチ）
- ステップ運動
- リハビリ体操 など

こんな時に、お声かけください

- 地域の老人会や組織の会合で友人の集まりやサークルで
 - 地区のふれあい広場で
 - 健康相談会や栄養教室などで
- 各地区のご要望に合わせて、健康運動の体験の機会を提供していきます。

これからの予定

- 四月～：各地区でどのように健康運動を提供していくか各地区の役員と協議して健康運動推進体制を準備します。
- 体制が整い次第、地区やサークルなどの健康運動の要望を取り入れて、地区の方々と一緒に健康運動を行います。ぜひ、健康づくりや介護予防のために運動してみたいという方はご相談ください。

■各地区の健康運動サポーター紹介（敬称略。◎リーダー、○サブリーダー）

赤坂西野区

- ◎鈴木 孝志（中）
- 石井とよ子（酒垂）
- 薄葉 正勝（名下）
- 鈴木 綾子（西）
- 鈴木啓枝子（中）
- 高坂マサエ（上）
- 舟木りい子（岡田）
- 北條 利雄（岫長）
- 北條 政子（岫長）
- 星 邦子（藪）
- 増子 学（前塩倉）
- 増子 信子（前塩倉）
- 矢吹さつき（岫長）

西山区

- ◎大竹 なみ（菅ノ目）
- 我妻 久子（落合）
- 阿久津光市（折戸）
- 坂本 京子（岩野草）
- 増子 三代（田中）

赤坂中野区

- ◎圓谷 玲子（鬼越）
- 山本 君江（大塩）
- 鈴木リキ子（馬場）
- 矢吹 堅壽（官沢）

東石区

- ◎前田 雅秀（官代）
- 蛭田ノリ子（広畑）
- 三瓶 春美（葉貫）
- 三瓶ゆかり（戸草）
- 清水 恵子（葉貫）
- 進士由美子（葉貫）
- 前田 春江（官代）

富田区

- ◎青戸 良一（前沼）
- 松本 弘子（鍛木田）
- 青戸カツ子（前沼）
- 大橋 君江（前沼）
- 岡部 キノ（前沼）
- 円谷 文子（中沢）
- 戸村 正明（鍛木田）

渡瀬区

- ◎赤坂 和子（中野町）
- 遠藤サト子（中野町）
- 金澤 寿（福原）
- 芳賀 照美（江竜田）
- 芳賀ヒロノ（江竜田）
- 芳賀美智子（西野沢）
- 蛭田清代枝（中山）

青生野区

- ◎生田目清子（青生野）
- 長井千恵子（青生野）
- 穴澤 光明（青生野）

ひだまり荘（窓口）

- ◎金沢喜美子



健康運動サポーターを育成するために開催された養成講座

高齢者を中心とする地区の健康運動普及推進を目的とした村の健康運動推進員（健康運動サポーター）養成講座の修了式は三月四日、村保健センターで行われ、講座を修了した四十七人に健康運動サポーター証が交付されました。

この講座は、成人から高齢者を中心に、生活習慣病と介護の予防を合わせた健康づくりを進める取り組みとして開催されたも

ので、その背景には、村の高齢者が占める割合の増加（現在は、三〇％で、将来は五〇％になることが予測されています。）があります。

また、「健康日本21」における健康づくりの基本は、「1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にクスリ」といわれており、村では、日常生活で減少している運動や身体活動を増やしていくため、共生のまちづくり事業（宝くじ助成金事業）を活用して、養成講座や村民の健康管理システム構築などの事業を進めてきました。

今回の養成講座は、昨年十月から三月にかけて七回行われ、各地区から選ばれた四十代から六十代までの四十七人の方が、健康と生活習慣の関わりや健康チェックの仕方、健康運動、レクリエーションの方法などを学んできました。健康運動サポーターの地域での活躍が期待されます。

■「共生のまちづくり助成事業」とは…

「共生のまちづくり助成事業」は、財団法人自治総合センターが、宝くじ受託事業収入を財源に、高齢者や障害者、女性や子どもなどの社会的弱者にやさしいまちづくりを進める地方公共団体の取り組みに対して助成している事業です。

村では、高齢者を中心とした健康管理システムの構築や健康運動の推進に重点を置き、この事業の助成を受け、「鮫川村お達者高齢者地域づくり事業」を実施。村民が健康運動の機会を増やしていくことができるように、地域の健康運動リーダーを育成し、地域の健康づくりに役立てていきます。

共生のまちづくり助成事業 シンボル「宝くじマーク」



宝くじは
縁の下
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に
役立てられています。

■「鮫川村お達者高齢者地域づくり事業」は3本柱

- ①健康運動指導者の養成
健康運動推進員養成講座を開催し、高齢者など村民の方に声をかけしながら健康運動を推進していただける健康運動サポーターを各地区に育成しました。
- ②健康管理用パソコンおよび健康支援システムの整備
健康管理用パソコンを整備し、健診各種データや介護予防データ、予防接種など健康に関する総合的なシステムを導入しました。今後、生活改善などが必要な方には、個人に対し経年的な健診データなど出力ができるようになります。
- ③レクリエーション用具の整備
健康運動と併せて、各地区で活用できるように整備しました。

風船バレー（ネット）、ボール、風船、ビーチボール）、テニスラケット（ラケット、ボール）、ドンパリー（棒）

各地区で利用したいときは、住民福祉課にご相談ください。