

ヘルスアドバイザー通信 <第11号> 令和2年9月発行



健康体操

ヘルスアドバイザーのひとりが講師になり、音楽に合わせて、ペットボトルやタオルを使った体操、ストレッチで体を動かしました。新型コロナウイルス感染症による自粛生活後の開催ということもあり、久々に仲間と運動する喜びをかみしめました。

健康課の「健康づくりアドバイザー養成講座」の受講をきっかけに、仲間とともに地域の健康づくりに取り組んでいます！

自分自身の健康づくりはもちろん、家族や地域の健康づくりのために、できることを楽しみながら活動しています！

一緒に健康づくりを楽しみましょう！

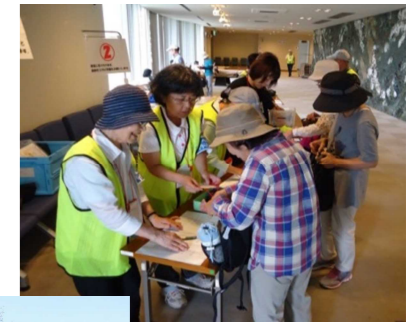


このピブスが目印！

私たちヘルスアドバイザーです！

ウォーキング大会

健康課との共同企画により月1回（6～9月を除く）開催。コースの下見から当日の受付、コース紹介、ウォーキング中の安全のための声かけ、準備体操・整理体操などを担当。参加者といろんなコースを歩き、楽しんでいます。



交流会・活動計画検討会

新たなメンバーを迎え、お互いに自己紹介。その他、次年度の活動計画を意見を出し合いながら考えたり、通信を作ったり、メンバー同士の交流を深める機会ももっています。



健康の日や健康文化週間での健康づくり啓発活動

毎月11日の健康の日など健康課が実施する啓発イベントでの啓発活動に協力。今年は新型コロナウイルス感染症のため実施ができず、これは以前の活動の様子です。



「コロナウイルス」で日常は大きく変り
 外出もままならない！これは…機会と
 何年ぶりかで納戸、押入、引出しの片付け、
 断舍離!! 体調管理はテレビのストレッチ
 伊勢体操～ 頭も回転させなくちへ
 教壇、クロスワード、ゆーり読書も出来た!
 早く収束してゴキウした気持ち
 マスクから解放されたいものです。
 第6期生

新型コロナウイルス
 身近な生活が変り戸惑いと不安が有り
 どうなるのかと、思っている。あるお医者さんが
 風引と同じだから、朝食を取り体操をし充分眠る事
 これを心掛け体力を付ける事と三密を避ける事との
 アドバイス有り 規則正しい生活を送る様
 気を付けている!

コロナ禍での ヘルスアドバイザーの 健康づくり



自粛生活や新しい生活様式の実践など、コロナウイルス感染症に
 気をつけながらの生活が続いています。

このような時こそ、日頃からの健康づくりが大切です。ヘルスア
 ドバイザーが実践する健康づくりも参考に、皆さんもできることを
 取り組み、元気に乗り越えましょう!

コロナに負ける友
 三密に注意して
 外出食事に
 出掛けてください
 楽しんでください

新型コロナウイルスは地球にいます。
 現在は人間にいるコロナを研究していますが
 動物・植物にもいるかも…
 でも今はそままでよい一杯ですよね。
 13期生 世本 恵

ヘルスアドバイザーと保健師おすすめ コロナに気をつけながら… 続けよう！健康づくり



意識して体を動かそう！
 「いせし健康体操」は、約3
 間のできる全身運動。スキ
 マ時間にやってみよう!

さわやかな秋、ウォーキ
 ングをはじめよう！
 準備・整理体操や水分
 補給を忘れずに!



秋の夜長、ストレッチ
 で1日の疲れをほぐ
 してみましょう。



プラステン 今の生活に+10

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心
 臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスク
 を下げることができます。今より10分多く、からだ
 を動かしてみませんか。【参考】スマート・ライフ・プロジェクト：厚生労働省



テレビを観ながら
 筋トレなど“ながら
 運動”で積み重ね
 てみては。



通勤や買い物、近所への
 用事など、徒歩や自転車
 にしてみましょう。エレバ
 ーターではなく階段で。



“おうち時間”を有効
 に。掃除や洗車など
 生活の中で積極的に
 体を動かそう。

「いせし健康体操」 行政チャンネル(123ch)で放送中

【内容】基本立位編・基本座位編・ラテンバージョン
 【時間】10時・15時・20時～(10分程度)
 ※議会放送や特別番組放送時を除く

伊勢市ホームページをチェック!

いせのまちを楽しくウォーキング

健康増進効果を検証した
 市内ウォーキングコースを掲載しています。

いせし健康体操

動画配信をしています。



感染症予防対策を
とり再開します！

ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画

ウォーキング大会

今後の予定とヘルスアドバイザーからコースをご紹介します！



10/16 NO.53 宮川河川敷コース

いちごハウスのある道、春には赤いイチゴのいい香りを楽しみながら歩きます。堤防道路は、木々も多く、さわやかな風が吹き、とても気持ちが良いです。河川敷から見える川の表情はいつも違います。時間によっては、上空を飛行機が飛んでいくこともあります。そして、宮川ラブリバー公園へ。バーベキューや野外コンサートができる場所もあります。その後、家々のある道へ戻り、ハートプラザみそのへ。宮川の自然を満喫できるすばらしいコースです。



宮川の自然を満喫できるすばらしいコースです。

12/18 NO.15 大仏山公園コース

距離は短めですが、起伏に富んでいるコースです。急な登りから展望台へ出ると、伊勢の街を一望することができます。



2/19 NO.25 野口みずきメダルロード周辺コース

2004年アテネオリンピックマラソンで、野口みずきさんの胸に燦然と輝いた金メダル！その快挙を記念して「野口みずき金メダルロード」が設定されました。

大丈夫！42.195kmありません！ほんの3.4km、50分です。球場に沿って半周し、途中にみずき記念碑、防災センターがあります。緩やかな起伏で幅広い年代の方々が歩けるコースです。



とき・ところ

日時(第3金曜)	集合場所・ウォーキングコース	申込受付開始日
10/16(金)	ハートプラザみその No.53 宮川河川敷コース (4.0km)	10/1(木)
11/20(金)	県営サンアリーナと伊勢フットボールクラブの間の広場 No.70 サンアリーナ周辺コース (5.1km)	11/2(月)
12/18(金)	13:30~ (13:00~受付) 小保組合体育館 No.15 大仏山公園コース (3.3km)	12/1(火)
1/15(金)	*雨天中止: 12:30に決定 二見公民館 No.67 二見・太江寺ウオーキングコース (4.2km)	1/4(月)
2/19(金)	ダイムスタジアム伊勢(倉田山公園野球場)前広場 No.25 野口みずきメダルロード周辺コース (3.4km)	2/1(月)
3/19(金)	ハートプラザみその No.12 御菌さわやか田園コース (5.1km)	3/1(月)

準備 運動のできる服装・靴、水分、タオル、傷害保険料 10円
定員 30人(先着順)
申込 健康課まで

★感染症予防対策にご協力ください★

- ・マスクの着用、手洗い・消毒・咳エチケット、参加者同士間隔をとることに協力ください。
- ・発熱・咳等風邪症状のある方、体調の悪い方、2週間以内に新型コロナウイルス感染症流行地域の方との接触や流行地域へ訪問のあった方は、参加をご遠慮ください。
- ・状況により中止となる場合があります。

申込・問い合わせ 伊勢市中央保健センター(健康課)
電話 27-2435 FAX 21-0683

※ウォーキング大会は、毎月第3金曜日(7~9月はこのぞく)に開催しています。ウォーキングコースは、変更になる場合があります。広報いせ、チラシ等でご確認いただくか、健康課へお問い合わせください。

11/20 NO.70 サンアリーナ周辺コース

前半はアップダウンがあり、工場を眺めながら平地に入ります。サッカー場や公園のほか、朝熊山や五十鈴川などの自然の景色も眺められ、後半は団地の側を通りゴールのサンアリーナに戻るコースです。いろんな景色を楽しめる楽しいコースです。



1/15 NO.67 二見・太江寺ウォーキングコース

JR二見駅、音無山の麓を通り、二見トンネルの脇道を抜けると、左手に海が見え、大きな水槽の中の大きなセイウチが出迎えてくれます。

歩道橋を渡り、太江寺へ。四季折々の花や植物が美しいです。特に、5月6月の藤の花やあじさいは立派です。



3/19 NO.12 御菌さわやか田園コース

前半は、山田奉行所に向かう田んぼの中の本道。建物はほとんどなく、のどかな田園風景が広がります。春、田んぼに水が入り田植えが終わると、新緑と蛙の鳴き声。初秋、黄金の稲穂が一面に。冬は風が強いので防風対策を。

後半は、河原神社脇を通り、臥竜梅で有名な菅原神社、御菌神社前を通ります。御菌町のいろんな地区を歩くこのコース、各地区の公民館も巡ります。

