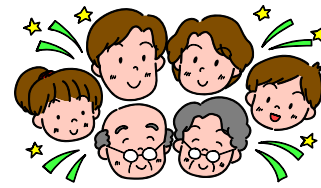


ヘルスアドバイザー通信

<第2号>

平成24年9月発行



ヘルスアドバイザーとは？

健康づくりアドバイザー養成講座の修了生で、健康づくりを積極的に実践し、地域のリーダー役を担うボランティアとして活躍しているメンバーです。

通信第2号では、ヘルスアドバイザーの活動報告、これからの活動内容、ヘルスアドバイザーの健康法などをご紹介します。皆さんの健康づくりにお役立て下さい。

<活動報告>

第2 湊橋を渡って大湊～御園コースを歩き、途中、山田奉行所で休憩をとりました。



<5月のウォーキングコースの下見の様子>

7月7日～13日の健康文化週間では、健康課主催のパネル展示(メタボ・がん予防)に協力しました。



<ララパークでのパネル展示の様子>

体脂肪測定をお手伝いしました。



<中央保健センターでのパネル展示の様子>

ヘルスアドバイザーの辻出さんが講師となり、姿勢チェックやストレッチを行いました。ストレッチの後は、体の歪みがとれ動きが軽やかになりました。



<7月の姿勢改善ストレッチの様子>

- ・ 年間の活動計画を立てて月1回活動をしています。
- ・ ウォーキング大会の企画や下見などの準備も欠かせません。
- ・ 一般の方も参加できる催しをたくさん企画しています。



一般の方の参加可能な催し

☆平成24年12月11日(火) 午後1時30分～(中央保健センター 娯楽室)

健康の日の啓発事業 「健康づくりと伊勢のまちを知るために歩こう!!」

ヘルスアドバイザーと一緒にウォーキングを行います。

☆平成25年1月18日(金) 午後1時30分～(ハートフラザみその 多目的ホール)

勉強会「健康体操」 講師：ヘルスアドバイザー 辻村さん(1期生)、岡本さん(5期生)

☆平成25年3月15日(金) 午後1時30分～(ハートフラザみそのに集合)

ウォーキング大会(No12:御園さわやか田園コース)

※詳細は健康課までお問い合わせください。



「私の健康法」

「元気やなあ」「若いなあ」と言われる年代ですが、私は未来派、過去を追わず夢を持ち続け「私は地域社会の一員なのだ」と張り切っていることが健康法になっていると思います。また、肉体と脳神経を動かせることは女性にとって美容にもつながると思います。

週に一度のソフトバレーボールの練習日は童心にかえり、ボールを追いながら体育館が割れんばかりの声を張り上げストレス解消の一助にしています。家庭では、家族の対話を重視し、それぞれの長所を伸ばすように努め「陰を陽」に転じ少しでも前向きに考え行動するように心がけ、市が企画、募集した行事には進んで参加し、地域の方々との親睦を図りながら自己の研鑽に努力しています。

辻村 多喜代

「健康寿命をめざして」

いつのまにか70代に入り、今後若々しさを保ち健康で活動的に暮らせるように運動機能を維持し、特にこれからは、転倒、骨折、認知症を防ぐ為に何をしたら良いかと考え、決定したことは、毎朝実施しているウォーキング4kmは引き続き実施していくこと。その他筋力の向上が必要と思い、簡単で何時でもどこでも出来る種目としてスクワット50回、階段2段上がり5回、腕立て20回を体調と相談しながら実施しています。

続けていると体が軽く、体調が良くなると共に、睡眠が深くなってきました。健康寿命を延ばす為にも運動を実施、手足を動かし、人生を楽しみ、生き甲斐を持ち、ハリのある生活を送れるよう継続していきたいものです。

北川 昭三

「私の健康づくり」

私はFSSストレッチインストラクターをしています。姿勢の歪みがあると関節や筋肉に負担がかかり、傷めてしまうことがあります。老若男女に関係なく手軽に行えるFSSストレッチで正しい姿勢を取り戻し健やかに過ごして頂ける事を願って活動しています。

ヘルスアドバイザーの企画では毎年、市民の皆様に無料でご参加頂けるFSSストレッチ教室を開催しています。すぐに効果がわかるので、ご参加頂いた方から驚きと喜びの声を頂ける時、とても嬉しく思います。

「姿勢改善を通じて夢を応援する」を理念に活動しています。

「腰痛がなかったら、スポーツしたい」

「膝が痛くなかったら旅行に行きたい」

その夢が叶うように、一緒にFSSストレッチで姿勢改善しませんか？



辻出 美香