

# ヘルスアドバイザー通信

## <第4号> 平成26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4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。

### ヘルスアドバイザーから、健康づくりをご紹介します！！

#### 「私の健康法」

私の目標は PPK(ピンピンコロリ)です。それを目指してウォーキングをしています。ウォーキングは、いつでもどこでも自分のペースでできます。私は毎朝 60分程度のウォーキングをしています。体も頭もスッキリ目覚める感じです。雨の日は休息日です。ハイキングにもよく行きます。山道や知らない土地を歩き、四季の自然に触れ、汗を流すのはとても気持ちいいです。今年は熊野古道(伊勢路)を歩き始めています。

2年半前に退職しましたが、昨年は体調を崩してしまいました。長年働いてきた疲れが出たのでしょうか、体力の衰えにショックを受けました。無理をせず、食事にも注意して、楽しく体も頭も動かし PPK を目指したいと思います。

7期生 嶋村 信子

#### 「私の生きる糧」

私は3つの目標があります。1つ目は、私の母より1日でも長く生きること。2つ目は、ひ孫の顔を見るまで生きること。3つ目は、私自身が生まれて良かったと思えるように生きること。

私自身、良好といえる健康状態ではありません。お腹がいっぱいになるほどの薬を毎日飲んでます。それでも、3つの目標があることで、老いた自分に鞭を打ち、明るく過ごすようにしています。

特に気をつけていることは、食生活。朝は目覚めとともに、手作りの野菜ジュースで始まり、野菜を中心に創作料理を作ります。仲間に食してもらい、喜んでもらえることが何よりも嬉しく思います。また「作ろう」という気持ちを持つことや、福祉センターに行き、皆さんの顔を見て楽しく過ごすことが私の生きる糧です。

6期生 森井 千鶴

#### 「ウォーキングで健康維持」

34年間の勤務を終え定年退職した時に、何時でも、どこでも楽しんで出来るものはないかと考えたのはウォーキングでした。

午前5時頃起床、着替えを済ませ、先ず朝刊に目を通し6時になる頃、家を出発約4km、50分間歩くことを習慣にすることにしました。春、秋の気候の良い時は、心はずむような気持ちで歩くことができますが、冬の寒い暗く風の強い日は大変厳しく休みたいと思ったこともありましたが、慣れてくると歩けるもので、今年で21年続いており歩かない日は何か忘れ物をしたようで1日が落ち着かない気持ちです。健康の基本は歩くことと思っており、今日まで元気ですごせているのもウォーキングのお陰と思うことにしております。健康で長生き、ピンピンコロリ！が願いですので、自立して健康で生活できるように、これからも楽しみながらウォーキングを継続していきたいと思っております。

1期生 北川 昭三

## <活動報告>

- 年間の活動計画を立てて月1回活動しています。ウォーキング大会開催の他、ヘルスアドバイザーが講師となり、ストレッチ講座や健康体操等を行っています。
- 今年度はウォーキング大会の開催が年5回と増えています。内容については、広報いせでお知らせしています。ヘルスアドバイザーと一緒に、楽しく伊勢のまちを歩きましょう！！



<5月 ウォーキング大会の様子>

1期生の辻村さんが講師となり教室を開催しました。



<7月 健康体操の様子>

No.39：明野・深緑と清源池コースを歩きました。緑豊かな中を歩き、風が心地良かったです。



<スマイルウォーキングの様子>

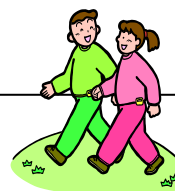
健康課のウォーキング事業にも参加し、受付やコースの誘導等を手伝っています。



ヘルスアドバイザーの活動内容については、伊勢市ホームページ「くらしのガイド-健康-ヘルスアドバイザー」でも見ることができます。楽しく健康づくりを行い、いつまでも若々しく過ごしたいものですね！

### ヘルスアドバイザー以外の方も一緒にどうぞ！！

- ☆平成26年11月21日(金) 午後1時30分～(福祉健康センター(1階健康づくり広場)集合) ウォーキング大会 (No.38：月夜見宮～外宮周辺コース)
- ☆平成27年1月16日(金) 午後1時30分～(福祉健康センター(1階健康づくり広場)集合) ウォーキング大会 (No.21：高柳商店街コース)
- ☆平成27年3月20日(金) 午後1時30分～(サンアリーナ(建物正面階段前)集合) ウォーキング大会 (No.16：サンアリーナ・絆の森コース)



※事前に申込みが必要です。詳細は広報いせにてお知らせします。