

ステップ STEP 2

食べる



市 では、オリジナルの「元気食生活実践ガイド」を発行して、健康維持に適した食生活の推進を図っています。市民の皆さんが、食に関する正しい知識を身に付け、より健康面に配慮した食生活を実践できるように、さまざまな事例を取り上げながら、分かりやすく解説する食育講習会を開催します。

「元気な食生活」を実践しよう

元気食生活実践ガイド講習会

とき 平成28年1月12日④、19日④
いずれも13時30分～15時30分
ところ 食文化館2階工房シアター(川崎三丁目)
定員 各30人(先着順)
講師 食のまちづくり課 中田典子 主幹
参加費 無料(市民以外は1,000円)
特典 参加者は、「元気食生活実践ガイド」冊子がもらえるほか、終了後に実施する確認プリントで合格点に達すれば、家庭用塩分濃度計か24時間尿検査チケットの健康グッズがもらえます
申し込み 食文化館 ☎ 53・1000

ステップ STEP 3

動く



夜間のウォーキングの際は、反射材などを体に付けましょう

理想的な運動時間は、1日20分以上歩くことです

継続を心がけ、徐々に歩数を増やしていきましょう

経験のない人は、まずメディカルチェックを受けましょう

日常の歩行より、少し歩幅を広げ、少し速度を上げましょう

背筋を伸ばして、下腹部に力を入れて、姿勢を正しましょう

ウォーキングは手軽に始めることができます。継続する時間が長くなるほど肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があると言われています。さらに、運動することによる心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防などの効果も見込まれます。

目指せ健康長寿！ウォーキングのススメ

ウォーキングで健康へ

私も45歳のときに、健康づくりになればと、ウォーキングを始めました。続けることで、筋力の維持や脂肪の減少をはじめ、血圧の安定、ストレスの発散にもなります。汗をかくくらいまで歩くのがちょうど良いとされていますが、人によって歩くスピードや体力が当然違ってきます。年齢や体調に合わせて、かかりつけのお医者さんのアドバイスを聞きながら、目標を立てることをおすすめします。夜間のウォーキングは危険も伴いますので、できるだけ明るい時間帯。そして、なるべく広い歩道を歩いて、安全確保に気を配ってください。



福井県ウォーキング協会理事 藤本 誠一さん(63歳・広峰)

今日からの健康づくり

あなたの大切な人の中に、未来のあなたは入っていますか？

「地域の仲間と築く生きがいあふれる安心のまちづくり」をテーマに、健康づくりのためのポイントや、市内で元気に活動する皆さんの姿を紹介します。

今日から健康づくりに取り組み、楽しく活力のある生活を目指しましょう。



健診で自分の体のことを知ろう

近年、疾病全体に占めるがん、脳卒中、糖尿病など生活習慣病の割合が増加しています。自覚症状がないと言われる生活習慣病は、健診を受けることで早期発見につながります。小浜市健康管理センターや医療機関での健診を受診しましょう。

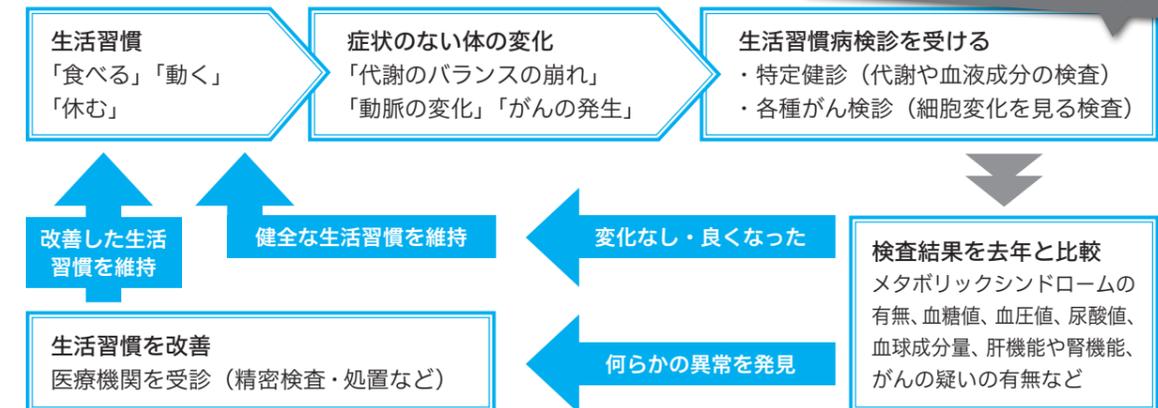
【生活習慣病検診】

健康管理センターでは、5月12月の間に、「特定(基本)健診」「がん検診(肺・胃・大腸・乳・子宮頸・前立腺)」「骨検診」「肝炎ウイルス検査」を、センターや公民館を巡回して、年間約30回程度実施しています。平成28年度の案内は、広報5月号とともに全戸配布する予定です。積極的な申し込みをお願いします。

ステップ STEP 1 知る



生活習慣病を発症しない・悪化させないための流れ



問い合わせ 健康管理センター ☎ 52・2222

広報11月号から、連載「健康長寿のススメ」を開始しました。今月のテーマは「認知症予防の実践メニュー」です(P17参照)

小浜発！新たなゲームが大人気 オバマージャン

小浜発のゲーム『オバマージャン』が、健康づくりや地域住民の交流促進に良いと人気を集めています。オバマージャンは、平成24年に市内NPO団体WACおばまが考案。赤い羽根共同募金の助成金を活用して、地元の木材で牌を作りました。現在は、社会福祉協議会が貸し出しを管理。「各区のふれあいサロンや老人会などで100回以上使われたほか、県外からも問い合わせがあります」と、担当の中野さんは話します。



ふれあいサロンでオバマージャンを楽しむ（亀田会館・12月9日）

12月9日㊦、亀田ふれあいサロンでは、初めてオバマージャンを実施。地域住民11人が畳2枚分の卓を囲み、2〜3人一組みで、仲間と相談をしながら、にこやかにゲームを楽しみました。民生委員の松原美智子さん（64歳・竜田）は、「みんなでとても盛り上がりました。体と頭を動かすので健康にも良いし、協力が必要なので仲も良くなります」と、笑顔を見せました。貸し出しを希望する団体は、小浜市社会福祉協議会 ☎56・5800まで。

3年前に小浜の友人の誘いで年間講座の講師を受諾。月2回の教室では、『雲手』や『単鞭』という太極拳の型を、一つ一つ丁寧に指導するほか、健康のための呼吸法なども教えます。「深い呼吸でゆっくりと動き、体に気を通して、血液の流れを良くするのが中国伝来の健康太極拳です。今後、ふるさとの皆さんへ伝えていきたいですね」と、笑顔で話してくれました。年間講座への申し込みは、働く婦人の家 ☎52・7002まで。



小浜市社会福祉協議会
中野 正勝さん（34歳・山手二丁目）

5枚の組み合わせを揃えるだけという簡単なルールが人気です。通常の麻雀と比べて、牌が大きいので、全身を使って楽しむことができます。

汗をかいて、体も心も元気 さざなみラージ卓球部

内外海公民館で、毎週木曜日にラージボール卓球を楽しむ皆さんがいます。平成27年4月頃から仲間と共に活動を始めた秦さん。3年前に体調を壊して、長年していた漁師を辞めたことがきっかけだったと振り返ります。「仕事を辞めたあと、健康づくりにと、高齢者がスポーツに親しめる小浜さびおとしクラブに入り、卓球を始めました。会場だった体育館が改修工事に入り、自分の住む地域でもみんなと卓球を楽しめればと始めました」。



スポーツに汗を流す卓球部の皆さん（内外海公民館・12月10日）

スポーツの魅力を尋ねると、「冬でも汗をかいて、体の代謝が良くなります。毎日のごはんがおいしく食べられますよ」と、教えてくれました。「公民館は地域の人が集まる大事な場所です。いろんな活動をする人が増えて、小浜に活気が生まれるとうれしいです」と、笑顔で話してくれました。各公民館では、スポーツや文化など、さまざまなクラブが活動をしています。興味のある人は地域の公民館まで問い合わせてください。

作った作品は、地区文化祭に出品するなど、完成後の楽しみもあります。「指先以外に、形や配色をどうするかなど頭も使うので、脳の活性化にもつながります」と、話す松見さん。「作品を作る以外に、みんなであわいな話をしたり、悩みごとを相談したりできるのがいいんですよ」と、元気の秘訣を教えてくださいました。新年からは新たに2人のメンバーを迎える予定。活動に興味のある人は、加斗公民館 ☎52・5136まで。



さざなみラージ卓球部
秦 俊司さん（75歳・田烏）

卓球をしながら、地域の皆さんと話したり、悩みを相談したりと、交流する場所にもなっています。体とともに精神的な健康も大切だと感じています。

心やすらぐ中国伝来の健康法 気功&太極拳教室

働く婦人の家では、さまざまな分野の市民向け講座を年間を通して開催しています。その中の『気功&太極拳教室』も人気の講座の一つです。講師を務めるのは小浜出身で現在は愛知県在住の渋谷さん。太極拳師範の免状を持ち、小浜のほかに愛知でも2つの教室を持っています。「太極拳人口日本一と言われる愛知で太極拳と出会い16年になります。小浜で体験した座禅と、立禅から始まる太極拳には、相通じるところがあります」。



流れるような健康太極拳の動き（働く婦人の家・12月12日）



気功&太極拳教室 師範
渋谷 美香さん（63歳・愛知県）

現代社会では、みんなストレスを抱えて生きています。太極拳の動きと呼吸は心をやすらげ、その人が本来持っている心身の状態へと回復させてくれます。

指先を使って頭も元気に フィンガートレーニングサークル

平成27年4月に、加斗公民館で始まった『フィンガートレーニングサークル』。同館の踊りのサークルに参加していた女性5人が、指先を使った取り組みから健康づくりができればと設立しました。現在は、月2回集まり、布を使ったパッチワークや根付け、小物作りなどを行っています。代表の松見さんは、「パッチワークは指先の良いトレーニングになります。認知症予防や介護予防を目的に活動しています」と、笑顔で話します。



作品製作に取り組むサークルの皆さん（加斗公民館・12月8日）



フィンガートレーニングサークル 代表
松見 幸枝さん（79歳・下加斗）

メンバーにはパッチワークの経験者もいて、アドバイスをしてもらえます。活動を始めたばかりですが、みんな元気に長く続けていきたいです。