



発行責任者：会長 丸山 文子
令和5年12月15日発行

あおば

健康づくり講演会を開催しました

沼田市のみならず、日本中で高齢化が加速しています。

「10年先も健康でいるために！」

9月9日（土）、健康講演会を開催し107名の参加がありました。健康運動指導士の斉藤先生と大塚製薬株式会社の村田先生を講師に迎えて、斉藤先生には実技を交えた運動について、村田先生には栄養面から貴重なお話を賜りました。

頭で分かっているけど日常の運動や栄養バランスの良い食事の継続はなかなか・・・という人が多いのですが、健康に年を重ねていくために重要なことと参加者一同認識を新たにしました講演でした。



(村田先生)

- <参加者の感想>**
- ・確かにあと10年生きられる元気が出て、自分も頑張らなくてはいけません。また減塩にも取り組みたい。来年もまた楽しみにしています。
 - ・元気でいるために「続けること」が大事だと思いました。
 - ・実践を通して分かりやすく説明していただいたので、日常生活の中で意識を高めていこうと思いました。姿勢の大切さを再認識できました。
 - ・加齢による筋力低下を感じていましたが、椅子にかけたまま、テレビを見ながらの運動はコロナ禍でも必要なものかと感じます。外に出掛けなくてもできそうなので続けたいと思います。



(斉藤先生)

ウォーキング講習会を開催しました

10月27日（金）、沼田公園で87名の参加者と青空の下、楽しくウォーキングできました。講師の健康運動指導士、斉藤智子先生と山崎尚子先生の指導により、保健推進員会から配付のピラティスボールを使ってウォーミングアップ・クールダウンを気持ち良く行うことができました。

また、沼田市と包括連携協定を締結している、ミズノ株式会社様、群馬ヤクルト株式会社様、大塚製薬株式会社様から健康に関して沼田市と協働している様子のお話を伺いました。

<参加者の感想>

- ・久しぶりに芝に寝転びストレッチ、青空が気持ち良かった。
- ・1人ではできないことだったので、楽しみながらたくさん歩くことができました。
- ・体によ〜く効いた。運動は最高の薬です。
- ・お天気に恵まれストレッチやウォーキングなど、ボールを使い楽しく体験できました。



講習会を開催しました

10月3日（火）、利根沼田広域消防本部中央消防署の救急救命士の皆さんを講師にお招きし、「心肺蘇生法とAEDの使い方」と題して講習会を行いました。

講習会では、グループに分かれて心臓マッサージや、AEDの使い方を教えていただきました。いざという時に迷わず「何か」の行動が起こせるよう心がけていきたいと思います。

中央消防署の講師のみなさん、ありがとうございました。

<参加者の感想>

- ・大変参考になり、実際にやってみてとても有意義な講習でした。
- ・できれば地域でも講習会をやれば良いと思います。



地域での活動を紹介します

保健推進員会では、地区の健康づくりのために、各町の公民館・集会所で健康教室・健康相談・ウォーキング教室を開催しています。

地区健康教室

- 5月26日 柳町「運動教室①」
- 7月31日 桜町「脂質異常症について」
- 9月25日 柳町「運動教室②」
- 10月11日 坊新田町「脂質異常症について」
- 11月27日 柳町「脂質異常症について」
- 11月29日 下之町・鍛冶町「脂質異常症・ポッチャ」
- 11月29日 桜町「心肺蘇生法とAEDの使い方」



地区不定期健康相談

各町の公民館まつり等に合わせて、健康相談を実施しました。たくさんの方の参加ありがとうございました。

- 7月20日 清水町まちかど健康チェック
- 9月24日 薄根町公民館まつり
- 10月28日 西原新町文化祭
- 11月4日 坊新田町公民館まつり

地区ウォーキング教室

- 10月17日 上原町・東原新町・西原新町（3町合同）「城堀川から十王公園周辺コース」
- 11月16日 薄根地区 「秋の安養寺と大桑を巡るコース」
- 11月17日 柳町・高橋場町・桜町（3町合同）雨天のため屋内でストレッチや筋トレを実施



編集後記

★保健推進員会は「広げよう、健康づくりの輪を！」をスローガンに、さまざまな事業を実施しています。みんなで元気に過ごしていくために、お互いに声を掛け合いましょう。

★師走となり、インフルエンザ・新型コロナウイルス・風邪等に負けないように体力をつけて冬を乗り切りましょう！