



# あおば



発行責任者:会長 丸山 文子  
令和7年12月15日発行

## ウォーキング講習会を開催しました

10月31日(金)、沼田公園で87名の参加者と3コースに分かれて楽しくウォーキングを行いました。講師に健康運動指導士の斉藤智子先生と山崎尚子先生をお招きし、ウォーミングアップやクールダウンについて指導をしていただきました。沼田市と包括連携協定を締結している、大塚製薬株式会社様、群馬ヤクルト販売株式会社様、ミスノ株式会社様もご協力くださいました。



<参加者の感想>(一部抜粋)

- ・楽しくおしゃべりしながら歩きました。風景の美しいところを歩けたらもっと楽しい。
- ・一人で歩くよりは、皆さんと歩いた方が気持ちも違い楽しくコースを歩きました。
- ・今回は足のすじを痛めてどうしようと思ったけど、来て良かったです。
- ・最近、クマ騒ぎで市街を歩くのが出来なかった。今日は皆で楽しく歩きました。
- ・途中で歩き方のアドバイスをいただきました。ありがとうございました。楽しかったです。



## 健康講演会を開催しました

11月28日(金)、利根沼田文化会館小ホールで健康講演会を開催し、79名に参加いただきました。

演題 「お口の中も、お元気ですか？」

講師 一般社団法人 沼田利根歯科医師会  
公衆衛生理事 浅沼 美香 先生



先生の朗らかなキャラクターに会場中が楽しい雰囲気での講演会でした。口腔内の話から全身への影響、フレイル予防やタンパク質の重要性など多岐にわたる内容を話していただきました。

<参加者の感想>(一部抜粋)

- ・70歳で歯を4本失っています。これ以上失わないように工夫します。浅沼先生のお話は大変有益でした。
- ・普段意識せずにいた食事と筋肉との関係を改めて見直すきっかけになりました。計算したところ全く足りていませんでした。今後は、自分の運動量に合わせて毎日3食しっかりとりたいと思います。
- ・歯の健康のためには、タンパク質が1番必要と聞き驚きました。又最後の健康体操も、とてもためになり帰って家でも実行したいと思います。



## 地域での活動を紹介します

保健推進員会では、地域の健康づくりのために、各町の公民館や集会所で健康教室・ウォーキング教室・運動教室・健康相談を開催しています。たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。



### 地区健康教室

- ・ 8月12日 桜町
- ・ 10月8日 坊新田町
- ・ 11月9日 薄根町
- ・ 11月25日 下之町・鍛冶町

### 地区運動教室

- ・ 5月26日、9月25日 柳町
- ・ 8月18日 薄根地区
- ・ 10月22日 高橋場町
- ・ 12月9日 桜町



### 地区ウォーキング教室

- ・ 11月13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」

### 地区不定期健康相談

- ・ 7月5日 馬喰町サロン
- ・ 9月21日 薄根町公民館まつり
- ・ 9月28日 上原町ふれあいフェスティバル
- ・ 10月26日 坊新田町公民館まつり



## 編集後記

・今年は夏が長く秋が短く感じられました。熊の出没で大変な年になり、またインフルエンザの急増で困りましたね。明るいニュースもある中の1つで大谷翔平さんが頑張りましたね!!! (M)

・今秋は熊騒動で野外活動を躊躇する事態となりました。「複数人」「日中」「賑やかに」で何とか健康生活を維持しましょう。(T)

・この秋は熊の話の聞かない日がありませんでした。朝晩のウォーキングは特に気をつけて、熊鈴やスプレーの携帯をしてください。(N)

・今年は猛暑が続き日々の生活もたいへんな毎日でしたが、秋になり猛暑で山の木の実もならなかった様で、熊の被害も沼田市でも出てきております。平地にも多々あり、毎日沼田市のほっとメールを注意して確認しています。散歩等外に出るときも皆さん気をつけて毎日を過ごしましょう。(U)

・編集会議もいろいろと話が弾んで楽しい内に終わりました。今年は特に寒さが強いとか。皆様、一人一人風邪など引かないように又、熊などに遭わないように気を付けましょう。(K)