

健康づくりに携わる市民活動

いつまでも健康で 心豊かに暮らすために

健康体操



総合型地域スポーツ



ストレッチ



日本は世界でも類を見ない超高齢社会に突入しています。

今後ますます高齢化が進むと予想されている状況では、いつまでも元気にいきいきと生活するため、子どもからお年寄りまで年齢にかかわらず生涯にわたる健康づくりが重要です。

健康づくりに対する取り組み方はさまざまですが、今回は運動と食育の面から健康維持・増進に携わっている市民活動を紹介します。

笑いヨガ



食育ボランティア



つらくないから長く続けられる 体と頭を使う健康体操

松戸市健康体操連盟所属 **さくら会**



発足のきっかけは、1987年に行われた市教育委員会主催の体操教室でした。その教室が終わってから、「今後も運動を続けたい」という思いを共にしたメンバーで立ち上げた「さくら会」。今年で30年目を迎えます。発足当時から所属し、今年度の会長を務めている長井和子さんは、「運動したいと思っても、家にいるとなかなかできない。でも仲間と一緒に続けられるんです」とこれまでの活動を振り返ります。

現在は約30人の会員が、月に6～8回、常盤平体育館を拠点に汗を流しています。健康体操と一口に言っても、ストレッチ、リズム体操、筋力トレーニング、ハチマキを使って反射神経を鍛える運動など、内容はさまざま。じゃんけんで出した指の数を瞬時に足したり引いたりする運動では、体だけではなく脳を鍛えることもできるそうです。

指導に当たるのは、松戸市健康体操連盟指導者協議会の講師。どの運動でも共通している方針は、「無理をしない」ということ。「難しい動きだと思ったら、できるところまででいい。疲れたら休みながらでもいい。それも長く続けられる理由です」と長井さんは話してくれました。

活動していて実感するのは、体調の変化だそうです。「体を使う仕事をしていて、つらいときもあったのですが、活動を始めてからは「いぶん楽になったと思います」と教えてくれたのは、今年度副会長の伊藤文子さん。ストレッチも続けているためか、怪我をしにくくなったと感じているようです。

活動中は真剣な表情を見せながらも、時にはみんなで笑い合うなど、和気あいあいとした雰囲気のさくら会。健康を維持し、みんなで末永く続けていくことを目標に、これからも活動に取り組んでいきます。

が、活動を始めてからは「いぶん楽になったと思います」と教えてくれたのは、今年度副会長の伊藤文子さん。ストレッチも続けているためか、怪我をしにくくなったと感じているようです。

活動中は真剣な表情を見せながらも、時にはみんなで笑い合うなど、和気あいあいとした雰囲気のさくら会。健康を維持し、みんなで末永く続けていくことを目標に、これからも活動に取り組んでいきます。

◎さくら会・長井☎385-4511、
松戸市健康体操連盟・八木☎348-5565



会長・長井和子さん



副会長・伊藤文子さん



毎年開催される松戸市健康体操連盟主催の「健康・体力づくりフェスティバル」にも参加しています



シニア世代の男性がいきいきと 健康に過ごせる場づくり

NPO人材パワーアップセンター**熟年男性健康ストレッチの集い**



シニア世代の居場所づくりや社会参画の支援を目指し、2001年に設立されたNPO人材パワーアップセンター。「地域でこんな活動をしたい」というシニア世代の願いをかたちにするために、メンバー集めから運営まで総合的にサポートしている団体です。今では市内約40カ所で20を超える活動を行っています。

岩橋秀高さんが代表を務めるこの人材パワーアップセンターのことを2006年に知ったのが、日本各地で体操・ストレッチを教える活動を行ってきた松本ゆう子さん。松戸市でも活動を行いたいと団体を探していたところ、人材パワーアップセンターにたどり着きました。「世の多くの男性が人生の大半を仕事に費やして疲弊する姿を見てきたので、その後の人生をより自由に、より健康に生きてほしい」という思いを持っていた松本さんは、男性向けの場づくりを希望。一方で、当時の人材パワーアップセンターの皆さんも、シニア向けのグループを作ると女性が多く集まる一方、なかなか男性が集まらないという課題に直面していました。ここに双方の二

ーズが合致し、男性限定のサークル「熟年男性健康ストレッチの集い」を立ち上げることになったのです。

発足当初はなかなか人が集まらなかったそうですが、同NPOメンバーの松山三郎さんが幹事となり、「参加者にも一緒に運営している意識を持ってもらう」ことを心がけ、今では松戸と新松戸の2カ所で行われています。またこの活動をもとに、男女両方を対象として企画した市との協働事業（現在は単独運営）「わくわくストレッチクラブ」が2010年から始まるなど、市内に健康ストレッチの輪が広がりました。

参加者は、「男性だけのグループは少ないのでありがたい」「自分一人ではなかなかできないので、みんなと運動できるのが良い」と話してくれました。このような喜びの声が何よりも励みになると松本さん。今掲げているメンバー共通の目標は、「楽しく継続し東京オリンピックを迎える」こと。「日々の運動は継続が大切。無理なく続けられる雰囲気を作り出せていることが、10年以上活動できている理由ですね」と松山さんは胸を張ります。

今後の課題は、「参加者の高齢化が進んでいるため、講師も参加者も徐々に新しい世代にバトンタッチしていくこと」と岩橋さん。活動がこれからも続いていく仕組みづくりを目指して、挑戦は続きます。

◎NPO人材パワーアップセンター・松山☎369-5737



人材パワーアップセンター
理事長・岩橋秀高さん



熟年男性健康ストレッチの集い
講師・松本ゆう子さん



熟年男性健康ストレッチの集い
幹事・松山三郎さん



「いつでも・どこでも・誰でも」 自分のペースで好きな活動に参加できる

総合型地域スポーツクラブ すぼ・かる小金原



大きく軽やかに自分のペースで

「地域の方が気軽に参加できるクラブです。参加した方が活動の幅を広げてくれるのを見ることがうれしくなりますね」と副代表の小倉和江さんが笑顔を見せます。

総合型地域スポーツクラブ「すぼ・かる小金原」の一番の特徴は、その活動の幅広さ。「すぼ・かる

」の名のとおり、健康体操やソフトテニス・バドミントン・太極拳などのスポーツ教室と、オカリナやそば打ちなどのカルチャー教室の両方があり、会員はそのどちらにも好きなときに参加することができます。「いろいろな教室をそろえるには、多くの団体さんの協力を得る必要がありました。

総合型地域スポーツクラブの理念に賛同していただけていることは、ありがたいですね」と事務局長の村瀬繁義さんは語ります。

貝の花小学校で行われた太極拳教室では、参加者が思い思いの



副代表・小倉和江さん



事務局長・村瀬繁義さん



総合型地域スポーツクラブとは、地域の方々により、自主的・主体的に運営され、身近な地域でさまざまな活動を行うことができるクラブです。市内では3クラブが活動しています。

- すぼ・かる小金原（小金原地区）
 - 矢切スポーツクラブ（矢切地区）
 - NPO Émiの樹ダイエツフロンティア（新松戸地区）
- 圏スポーツ課 ☎703-0601



ペースで体を動かしていました。「暑いけれど、体を動かすと気持ちが良いですね」とみんなにこやか。太極拳教室の運営を担当する井川正夫さんは、「健康維持のために気軽に参加してほしい。興味がある方をお待ちしています」とたくさんの参加者が来てくれることに期待します。

2010年に立ち上げたこのクラブも7年目を迎えました。「『いつでも・どこでも・誰でも』興味を持った活動に参加して、健康を手に入れてもらいたい。新しい活動も取り入れたいですね」と小倉さん。村瀬さんも「地域の小学校とも協力して、これまで以上に幅広い年齢層の方が楽しめるクラブにできれば」とこれからの夢を語ってくれました。

思いっきり笑って気分爽快！ 笑顔が広げる 人の輪 健康の輪

新松戸☆笑いヨガくらぶ



おなかの底から「イエーイ！」

「ハッハッハッ〜」「イエーイ！」と元気な笑い声や歓声が上がり、参加者の皆さんが、大きなのびのびと体を動かしています。表情はもちろんはじけるような笑顔。楽しんでいるのは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」。

「手足を動かしながら大きな声を出すことで、自然と有酸素運動になるんですよ」と代表の橋本裕子さんが教えてくれました。

この日、新松戸にある「コミュニティサロン胡桃」に集まった参加者は、60歳〜70歳代の6人。平日なので年齢層は高めですが、休日の開催時は子どもの参加もあるそうです。笑いヨガでは、笑う動作を体操として行います。最初は「照れくさくてできない」と思っているも、動きながら楽しく繰り返すうちに自然と本当の大きな笑いが出るようになっていきます。「同



代表・橋本裕子さん



副代表・栢植扶佐子さん



大きな声と大きな動きで有酸素運動

じ動作ができなくてもOKですよ。無理せず動いて〜。声を出して〜」と橋本さんが励まします。

橋本さんが笑いヨガの指導を始めてから、約3年が経ちました。身近な人や周りの人に楽しく健康になってほしいと思ったのがきっかけのこと。参加者から「気分転換できた」「最近腰が楽になったよ」と効果を実感する声を聞くのがうれしいと活動を続けています。

最近、笑いヨガを指導できる仲間も増え始めたといいます。同じく指導を行う副代表の栢植扶佐子さんは「笑いヨガの名のとおり、笑顔が広がる活動にしていきたい」とにっこり。橋本さんは、「体の痛みや嫌なことも、みんなと一緒に笑って解消しましょう」と笑顔いっぱい語りかけていました。

圏新松戸☆笑いヨガくらぶ・橋本 ☎ FAX 348-7454



5月に行われた元気応援くらぶ発表会では会場全体で盛り上がりました

同くらぶは、市が推進する「元気応援くらぶ」にも登録されています。元気応援くらぶでは、65歳以上の人の介護予防のために、市内21カ所でさまざまな活動を行っています。圏介護制度改革課 ☎366-4101

私たちの健康は私たちの手で

～食生活改善推進員から始める食育ボランティア～ 岡中央保健福祉センター ☎366-7489

食生活改善推進員とは

市民の皆さんの健康づくりのため、望ましい食生活について市内の各地域で普及活動を行うボランティアです。

中央・小金・常盤平の各保健福祉センターで10人ずつ、計30人が市から委嘱され、2年間の活動を行います。



食育ボランティア松戸とは

食生活改善推進員の経験者が中心となり活動しているボランティア団体(現在、食彩の会・旬菜キッチン・楽楽会・笑食の会・デリシャス☆キッチンの5団体が活動)です。推進員の2年間の任期終了後、培った知識と経験を活かして市内の食育のさらなる推進のため活動しています。

主な活動内容

- 親子クッキング教室やママパパ学級などの、市主催の料理教室のサポート
- 独自に考案したメニューの料理講習会を開催
- 毎年6月の食育月間に行われる、市役所1階連絡通路での展示やレシピ配布
- 子育てフェスティバルや食育まつり、大農業まつりなどの市主催のイベントへの出展

旬のおいしさを伝えたい

食育ボランティア松戸 旬菜キッチン

小金保健福祉センターで主に活動する「旬菜キッチン」。食生活改善推進員を務め上げた後、このまま終わるのはもったいないと考え、仲の良かったメンバーで立ち上げてから10年が過ぎました。現在のメンバーは20人。その名のとおり、旬の食材を活かした簡単料理で家族の幸せと健康づくりに貢献しています。代表の石橋悦子さんは、「月に一度の活動で仲間たちに会うのが楽しみ。地方出身のメンバーから、地域独自の料理や食べ方を教わるのはとても新鮮です」と話します。

大農業まつりや市役所1階連絡通路で開催される食育イベントでは、折り紙で野菜や果物を作る体験コーナーが人気。生きるために欠かせない食の大切さを伝えるのに一役買っており、今年11月に21世紀の森と広場で開催予定の松戸モリヒロフェスタにも参加予定です。

「旬の食材のおいしさを伝え続けていきたい」と今後の目標を語る旬菜キッチンの皆さん。長く続けられるのは健康だからこそ。これからも食育推進の活動に取り組んでいきます。



代表・石橋悦子さん

親子クッキング教室の様子



笑顔で食卓を囲めるように

食育ボランティア松戸 笑食の会

常盤平保健福祉センターで主に活動する「笑食の会」。発足は7年前。先輩たちのグループ「楽楽会」の活動に刺激を受けて、食生活改善推進員の任期を終えたのをきっかけに、「私たちもこれからも食に関する何かをしていきたい」と考えた仲間たちが集まり、活動をスタートさせました。「食べることが大好き。笑顔で楽しく作って、楽しく食べたい」というのが名前の由来だと代表の原見由美子さんが教えてくれました。

現在8人で活動しています。始めてみて、いろいろな人と刺激し合うことで新しいメニューを思いつくことに気付いたそうです。普段から食事の量やカロリーを気にするようにもなりました。「食べることは生きることの基本。手軽な材料を使って誰でもすぐに作れるような、簡単でおいしいメニューを考えていきます」とこれからの活動にも意欲を見せます。

「笑顔で楽しく」を合言葉にしているとおり、親子クッキング教室に参加した子どもたちは、でき上がったピザを見てにっこり。料理を通し、子どもたちにも食の大切さがしっかり伝わったようです。



代表・原見由美子さん

親子クッキング教室の様子



広告

広告スペース