

# 竹矢地区 福祉・健康たより

## ～まめなか健康教室特集～

### 心も体も健康なまち竹矢

竹矢地区の健康寿命を延ばすための活動として、『健康まつえ21推進隊』を組織し、①体力増進や維持を狙いとした**運動の部**、②食生活から健康な体づくりを進める**食の部**、③健康づくり活動の参加や健康診断等の受診率を上げるための**啓発の部**の3本の柱を掲げ様々な事業取り組みをしています。

中でも今回は、健康な体づくりを進める上で取り組んでいる『まめなか健康教室』を取り上げ住民の皆様に周知をさせていただきます。今年度前期で行っていた「まめなかスポーツ教室」の名称を後期からは、前段の「まめなか健康教室」に改め、より親しみやすい教室になるよう進めていきたいと考えています。

定期的に皆さんにお知らせする教室への参加はもちろんのこと、各町内自治会単位で行われている、なごやか寄り合い事業や、レクリエーション活動のご支援ができないかと検討中です。なかなか活動資金不足で金銭的なご支援はできませんが、身近な講師さんの紹介や、活動物品の貸し出しのほか、様々な用具等の紹介事業も進めていきます。

日々の生活の中で適度な運動と笑いを取り入れ、自分の体に関心をお持ちいただき、健康で生きがいのあるまちづくりに参加してください。

竹矢地区健康まつえ21推進隊長 角田 千年

## 活動報告「前期・まめなかスポーツ教室」

29年度5月からスタートした「まめなかスポーツ教室」(※後期から名称「まめなか健康教室」)は、前期は夜の部・昼の部、また出張まめなかを行いました。各回とも様々な内容で会場にきた皆さんと盛り上がり、汗をかいて楽しむことができました。

### ◆出張まめなかIN浜分



椅子に座った体操から始まり、じゃんけんゲームで大盛り上がり！さらにラダーゲッターにも挑戦しました。

### ◆昼の部(13:00~14:00)



人数はすくなかったですが、漢字あわせゲームや、ラダーゲッターを楽しむことができました。

### ◆夜の部(19:30~20:30)



夜の部では、大人気津田先生によるストレッチポールなどをつかった運動や、ヨガ、救急法講習会、チャレンジ・ザ・ゲームなど様々な内容の教室を開講しました。仕事が終わってから、寝る前の軽運動で気持ちよく体をほぐしました。



## 前期まめなか健康教室日程表

引き続き前期日程を開催しますのでお気軽にご参加ください！！

○ 昼の部 13:30～14:30			
月日	内 容	指 導 者	会 場
5/15	じゃんけんゲームやリズム体操などのレクリエーション	栢野 和美氏	竹矢公民館 集会室
7/15		栢野 和美氏	竹矢公民館 集会室
9/11		栢野 和美氏	竹矢公民館 集会室

○ 夜の部 19:30～20:30			
月日	内 容	指 導 者	会 場
5/11	ストレッチポールをつかったストレッチなど	津田 潤氏	竹矢公民館 よらい会館
5/25	ヨガ	隠岐 こずえ氏	竹矢公民館 よらい会館
6/8	キャッチザスティックなど(この日に女性部会)	栢野 和美氏	竹矢公民館 集会室
6/22	青竹ビクス	栗原 克己氏	竹矢公民館 集会室
7/13	救急法講習会(※19:30～21:00)	松江消防署	竹矢公民館 よらい会館
7/27	ストレッチポールをつかったストレッチなど	津田 潤氏	竹矢公民館 よらい会館
8/10	ヨガ	隠岐 こずえ氏	竹矢公民館 よらい会館
8/24	竹矢音頭	杉村 トシ子氏	竹矢公民館 集会室
9/14	竹矢音頭	杉村 トシ子氏	竹矢公民館 集会室
9/28	クッブ	栢野 和美氏	竹矢公民館 集会室

## 講師先生紹介

まめなか健康教室でお世話になっている先生方を紹介します。竹矢地区内在住の先生もたくさんいらっしゃいます！各町内のふれあい会や、子ども会などの活動で内容を考えておられる方は、是非参考にしてみてください。

講 師	指導内容など紹介
栢野 和美	レクリエーションインストラクター(運動遊び、ニュースポーツ指導など)、JWIインストラクター、シナプソロジーインストラクター、NOSS(日本・おどり・スポーツ・サイエンス)インストラクター、公益社団法人日本3B体操協会指導者
金山恵美子	日本エアロビック連盟指導専門委員(スローエアロビック)
栗原 克己 (竹矢地区在住)	レクリエーションインストラクター(運動遊び、ニュースポーツ指導など)、青竹ビクスインストラクター(軽いストレッチやゴルフボールマッサージなどをしてから 青竹ふみを音楽に合わせて楽しく踏む)
津田 潤 (竹矢地区在住)	ストレッチポール、バランスボール、バランスディスクなどを使ったストレッチ、エアロビクス、高齢者体操などの指導
隠岐 こずえ (竹矢地区在住)	ヨガ指導(呼吸法、体幹トレーニング、からだをほぐし鍛える効果があるストレッチ)
角田 祐子 (竹矢地区在住)	健康運動指導士、かんたんエアロビクス、ストレッチ体操、楽々健康体操、キッズスポーツ
杉村 トシ子 (竹矢地区在住)	竹矢音頭の踊り指導

# まめなかスポーツ教室改め「まめなか健康教室」！！

## 「まめなか健康教室後期日程」をお知らせします！

まめなかスポーツ教室は後期より「まめなか健康教室」に名称を変更しました。子どもから高齢者まで幅広くきていただきたい、またスポーツと聞くとちょっとハードルが高いと思われる方にも来ていただけるように、という願いを込めて名称を改めました。このまめなか健康教室は、地区内の住民の方が誰でも参加でき、楽しむことができるような内容となっています。

普段なかなか運動ができていないが健康のためにやってみたい！人と交流しながら楽しい時間を過ごしたい！町内の行事(ふれあい会・子ども会など)の参考にしたい！

このような方に参加してもらえると良い機会になると思います。普段している運動とは違った楽しみや面白さを体験することもできますよ(\*^\_^\*)申込みは必要ありませんので、お気軽にご参加ください。当日会場で皆様のお越しをお待ちしています！！

※運動のできる服装・水分補給できるもの持参でお越しください。(会場が集会室の場合は上靴を持ってきてください。)

平成29年度後期まめなか健康教室年間活動表(19:30～20:30)

回数	月日	内 容		指導者	会場
1	10/12	ストレッチなど	ストレッチポール、バランスディスクなどを使ったストレッチ・体操	津田 潤	竹矢公民館 よらこい会館
2	10/26	ヨガ	肩こり等の心身のこわばりや、思考の緊張を解消。健康維持にも。	隠岐こずえ	竹矢公民館 よらこい会館
3	11/15	ファミバド	手軽にバドミントンを広く親しめる独自のニュースポーツ	栗原 克己	竹矢小学校 体育館
4	11/30	スローエアロビック※	体ほぐし、簡単な筋カトレーニング、ストレッチ。運動不足・体力に自信のない方に効果的。	金山恵美子	竹矢公民館 集会室
5	12/14	ヨガ	体幹をきたえる & ほぐす、体のメンテナンス、ストレッチ、呼吸法	隠岐こずえ	竹矢公民館 集会室
6	1/11	ストレッチなど	バランスボールなどを使ったエクササイズ、ストレッチ	津田 潤	竹矢公民館 よらこい会館
7	2/8	青竹ピクス	軽いストレッチやゴルフボールマッサージなどをしてから 青竹ふみを音楽に合わせて楽しく踏みませ	栗原 克己	竹矢公民館 集会室
8	3/15	レク&健康そーらん	楽しみながらからだ・頭を使います。健康そーらんは高齢者や低体力者向けのもので仲間と一緒に踊る楽しさがあります。	栢野 和美	竹矢公民館 集会室

※ スローエアロビック無料体験 9月27日、10月11日(AM10:00～11:00)  
10月16日、11月20日(PM15:00～16:00)、12月4日(19:30～20:30)にあります！  
(スローエアロビック無料体験申込み先 金山恵美子:TEL0852-526722)

あまり馴染みがないと思われる種目について簡単な説明をしました。

文字でみると難しいけれどやってみると簡単&面白いです。是非一度体験をしに「まめなか健康教室」にお越しください！！

## 競技説明

種 目	内 容
ラダーゲッター	3点、2点、1点の棒に紐でつながっている2個のボールを離れたところから投げて引っ掛ける、引っ掛かったところの点数加算で競うゲーム。距離は対象者に合わせて変更でき、年齢も関係なく楽しめるゲーム
Kubb(クubb)	Kubb(クubb)とはスウェーデン語で薪(まき、たきぎ)を意味する。どの家の軒下にも薪のあった時代にこの薪を用いた遊びが生み出されてきたことに由来。相手のクubb(硬質スポンジでできた角柱)5個を倒して最後にキング(少し大きな角柱)を倒したら勝ち。陣地取りに近い。
ファミリーバドミントン(ファミバド)	「子どもから高齢者までが、いつでも、いつまでも、そして何より気軽に楽しめるスポーツを…」という声を受けて、バドミントンのルールや用具をアレンジして考案された。コートに3人入って2打以内で返球といったちょっと変わったルール。スマッシュ(打ち込み)が反則になるのでラリーが続いて楽しくできるのが特徴。
ディスクン	赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚のディスクを投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツ
スローエアロビック	高齢者や体力のない運動初心者の方にも気軽に実践してもらえるよう簡単な動きを反復して楽しむエクササイズ

## レクリエーション用具紹介

町内行事等（子ども会、ふれあい会など）で使用できる公民館で所有しているレクリエーション用具は以下の通りです。用具の使用方法については、「まめなか健康教室」でも行いますので参加して体験してみてください。借用方法は、公民館で空き状況を確認の上、借用申請書を書いていただきます。

■ラダーゲッター



■KUBB (クubb)



■ディスコン



■ペタンク



■室内用ペタンク



■ダイヤゾーン (室内、外用)



■ディスクターゲット



■ドッチビー



■ふらばーる 大



■グラウンドゴルフ



■インディアカ



貸出希望・問い合わせがあればお気軽に「竹矢公民館」まで連絡ください！！

TEL : 0852-37-0854

FAX : 0852-37-2984

### 【お願い】

皆さんで使用するものなので、使用される場合は使用方法・使用期限を守り、大事に扱ってご利用ください。