

健康づくりでよい運動とは

今ある能力をさらに伸ばす運動ではなく、血管や筋肉の老化を予防し、心肺機能や筋力を維持する運動です。つまり、今ある能力を最大限にいかす運動が、健康づくりに適した運動です。

まずは、歩こう！

運動の基本は、**有酸素運動**。代表的なものは、ウォーキング。有酸素運動を行うと体内に酸素をたくさん取り入れ、細胞を活性化して新陳代謝を高めることができます。

おしゃべりができる強度



「ちよつときついかかな？」と感じたぐらいでおしゃべりしながら歩くことが重要です。※1分間に110〜130の脈拍数。

きれいな姿勢で歩こう！

正しい姿勢を保持し、けがを防止するための**筋力運動**が大切です。

筋力の王様 「スクワット」

- ①椅子に座るように、腰を落とす。(つま先よりも膝がでないように)
 - ②お腹とお尻に意識を向けて立ちあがり、姿勢を正す。
- ※①②を繰り返し
目安は、最大にできる回数の2/3くらい。



柔体操もしよう！

身のこなしをスムーズにするためには、**ストレッチ**が重要です。「ちよつと痛いかな」くらいで、ゆっくりジワッと伸ばしましょう。はずみをつけたり呼吸をとめないように気をつけます。

※目安は、息を吐きながら、10〜30秒間くらい。



日常生活でできることばかり、意識してやってみてください。

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、いろいろな経験を通じて「食」の知識とバランスの良い「食」を選ぶ力を身に付け健全な食生活を続ける力を育むことです。生きる基本であり、知育・徳育・体育の基本になります。



「食べる力」 = 「生きる力」
食ことは生涯にわたること。子どもだけでなく、大人も日々の食事を見直してみましょう。

誰かと一緒に食事や料理をしたり、食材の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わうなど、ふだんの暮らしの中から「食育」の輪を広げていきませんか？



食事の時間は家族一緒に

食事はできるだけ家族揃って食べるようにし、みんなが食事の時間を楽しみましょう。忙しくて全員が一緒に食事ができない時でも子どもへの食事には大人が付き合うようにしたいものです。



食事の習慣を見直そう！

食べ物への感謝の心を大切に、食事の前と後にはあいさつを。



一日3食、朝食は大切！

- ★朝ごはんを食べると体力アップ！
- ★記憶力アップ！
- ★集中力アップ！
- ★朝の排便もサポート！



ウォーキングサポーター 養成講座& ほのぼの☆健康ウォーク

4月15日(日)にウォーキングサポーター養成講座とほのぼの☆健康ウォークを開催しました。ウォーキングサポーター養成講座は、健康のために手軽に始められるウォーキングが本町でもっと広がるようにと平成28年度から行っている事業です。今年は14人が参加しました。

午前中は、ウォーキングでのマナーや効果、心拍数を測り自分の体にあつたウォーキングのペースをつかむ方法、また、ウォーキング教室の運営などについて指導員から講義を受けました。

同日午後からは、ウォーキングサポーター養成講座と合同で、ほのぼの☆健康ウォークを行いました。参加者27人で、ストレッチ、靴のはき方を学んだ後、ほのぼの周辺約4kmをウォー

キングしました。当日は少し肌寒かったものの、皆さん笑顔でウォーキングをしていました。参加者からは「体が軽くなった」「いろいろな人と一緒に歩いて楽しかった」といった声がありました。

今後、今行っている各区公民館でのウォーキング教室でもサポーターの皆さんに正しいウォーキング、楽しいウォーキングを広めてもらいたいと思っております。手軽にはじめられるウォーキング!健康のために皆さんも今日から始めてみませんか?



集落公民館の改修費等に助成を行います ～みんなで支える集落拠点施設整備助成事業～

助成額

【新築の場合】

- ・ 工事にかかる経費の1/2(上限100万円)

【改修の場合】

- ・ 工事にかかる経費の1/2(上限50万円)

対象箇所

- ・ 町、または集落が設置し、集落が利用・管理する公民館

対象となる工事の例

- ・ 耐震化整備
- ・ 玄関、風呂、トイレ等の段差解消等
- ・ 手すりの設置
- ・ 洋式トイレの設置
- ・ 調理場整備 など

対象外となる工事の例

- ・ 備品の購入 など

その他

予算に限りがあるので、必ず交付されるには限りません。

また、同一集落に行う助成は1回限りです。

【申請の流れ】

申請

- ・ 改修箇所の見積書や図面、現状の写真を準備してください。

← 助成金の交付決定

← 改修等工事着工

※助成決定通知が届く前に着工している場合は助成対象外とします。

← 改修等工事完了

- ・ 完了報告書提出(平成31年3月下旬頃まで)

← 助成金交付

- ・ 完成検査が終了した1ヶ月後に助成金を口座振込します。

申請や完了報告に必要な書類は福祉課に準備しています。

詳しくは下記へ問合せください。

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4102