



# 味坂校区



## 「キララ健康クラブ」

を紹介しま〜す

私たちは平成19年9月から、味坂校区公民館でみんなで楽しく健康づくりをしています。「キララ健康クラブ」は、会の愛称で「いつまでもキラキラと輝いて健康でいよう」という思いを込めてみんなで決めました。市の健康づくり教室「味坂校区 さきがけ教室」が終わって、運動の楽しさを校区にも広げようと区長さんや教室卒業生の方々が中心となって始めました。

### こんな活動していま〜す

私たちは、味坂校区公民館を利用して行政区を越えた仲間と和気あいあいとした雰囲気の中、健康づくりに取り組んでいます。会員は20人前後で、月に2回、2時間程度、自宅のできる運動やレクレーションなどを無理なく楽しんでしています。運動ではAHP(NPO法人あすてらすヘルスプロモーション)のご協力をいただいて、運動の指導をしてもらっています。また、健康課の保健師さんも来てくれます。

私たちの中には、万歩計を購入して歩数記録表をつけている人もいます。万歩計や記録をつけることで、歩く習慣がつくようになりました。歩数記録表に保健師さんが1人ずつコメントを書いているので、歩く励みになります。



▲そ〜っと、そ〜っと、落とさないように…



これまでのプログラム		第1月曜日	第3月曜日
平成19年	9月	転倒年齢(体力)測定、らくらく体操	レクレーション、のびのびストレッチ
	10月	らくらく体操、筋力アップ運動	らくらく体操、腰痛体操、のびのびストレッチ
	11月	らくらく体操、筋力アップ運動、ミニ講話	転倒年齢(体力)測定、らくらく体操
	12月	らくらく体操、のびのびストレッチ、ミニ講話	らくらく体操、のびのびストレッチ

### 小さなことからコツコツと…継続が大事とよ!!

活動を始めて4か月ですが、生活の中に運動が定着しつつあります。運動をするようになって、体力がついたと実感することもあります。「自分の健康は自分で守る、地域の健康はみんなで守る」をモットーにこれからも、楽しい企画を考えながら運動を続けていこうと思っています。

#### 永利区長から一言



笑顔いっぱいの“おはようございます”からスタートして屈託のない談笑を交えながらの楽しいクラブです。トレーナーの小野さんの無理のない(たまにキツイ)メニューでの適切なご指導で会員こぞってやる気にさせられています。今では毎日歩くことを楽しみにしている人、ストレッチや筋力トレーニングが習慣となって腰痛が和らいだ人など効果の程は上々です。さらにこのクラブの良さは個人の体力の向上のみならず、会員同士のふれあいの場としても生かされていると自負しています。

これからもピンピンコロリを目指して楽しく続けていきたいと思っています。

**味坂校区のみなさん、気軽に参加してみませんか。お待ちしております。**