



第94回

今回は、東郷コミュニティ・センターの健康教室を10月23日、市民記者が取材しました。

問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36)1-1-07

連続健康教室で

ハツスル



市の健康づくりの目玉「玄米ニギニギ体操」

「さあ、今日も健康づくりを頑張りましょう！」。ホールから弾んだ声が飛び出してきました。声の主は、ヘルス推進員会長の中谷久美子さんです。ヘルス推進員の主催事業として、12人の仲間と一緒に、今年初めて、月に1回の連続健康教室を立ち上げました。メイン種目は「玄米ニギニギ体操」です。この体操は、玄米が

入った棒を握って、ゆっくり体を動かす体操で、市は10年ほど前から市民の健康づくりの目玉種目として、普及を図ってきました。腕と指の基本動作で脳を活性化し、握力と腕、腿（もも）、腰などの筋力を付けることで、基礎代謝が向上し、中高年からの肥満防止、寝たきりや認知症の予防などが期待できるそうです。年配者でも無理なく取り組めることから、地域のコミュニティ・センターなどを中心に、徐々に普及しています。

血行を良くして筋力アップ

ヘルス推進員のみなさんは、4月と8月の教室で、この体操の専門講師・西内久人さんの直接指導を受けました。また、

みんなですれば心も体も健康に

15分も体操をすると体はポカポカ、すかさず水分補給。水分補給で体温を下げると、体は元の体温に戻そうとして体脂肪を燃やすので、運動中の水分補給は、体脂肪の燃焼にも効果があるそうです。玄米ニギニギ棒を両手に持って腰の後ろに組み、体をひねる動作を繰り返すと、ウエストを細くすることも期待できるそうです。「腸を絞る感じが毎日続くと、驚くほどウエストが締まってきましたよ」と参加者を喜ばせます。中谷さんは、高等学校の体育教員の経験があり、指導の仕方



みんなで楽しく心も体も健康に



玄米ニギニギ体操を指導する中谷さん

「玄米ニギニギ棒は、縫いで長さ23センチ、1本に300粒の玄米を入れた布袋です。使っているうちに、しつくりと手になじんできますよ」と中谷さん。玄米ニギニギ棒は軽いので、重いダンベルなどの方が効果があるのではと思いましたが、この重さや形、基本の動作が、お年寄りにも無理のない運動になるのだそうです。玄米ニギニギ棒を持った手に、ギュッと力を入れて内側に曲げるのが第1の基本。一瞬血流が止まり、力を抜いた

約2時間で教室は終わりました。今日の参加者は12人。吉田敏治さん(87歳)は「健康づくりは自分でやらなきゃ駄目、誰も助けてくれません。何にでも関心を持って参加すること、よくしゃべること、よくしゃべることです。口を動かすと脳も若返ります。次は何に参加しようかな」と元気そのものでした。

市民記者・真嶋賢一



国・県などから

個人情報保護法に関する説明会

日時 平成27年1月30日(金)午後1時30分～同3時30分

会場 アクロス福岡(福岡市中央区天神1-1-1)

定員 先着750人

参加料 無料

申込締切日 平成27年1月15日(木)

*詳細は、県HP <http://www.pref.fukuoka.lg.jp>

ふくおか県政 出前講座

内容 県の施策や事業などについて164テーマを用意し、県職員が訪問して説明

*詳細は、県HP <http://www.pref.fukuoka.lg.jp>にて確認か問い合わせを

問い合わせ先 県県民情報広報課 ☎092(643)3103

編集後記

いつかは行ってみたい、世界遺産に登録されているスペインの「サグラダ・ファミリア」。その主任彫刻家が日本人で福岡県出身というのは、同じ福岡県民としてとても誇らしい。さらに、その人が宗像で講演してくるなんてすごいことだ。行ってみたいという気持ちにさらに深まりそう。 (ま)

年の瀬も押し迫り、何となく忙しい空気を感じる中、クリスマスのイルミネーションを見て一息。今年は宗像市の名前をテレビ画面でもよく目にし、周りの人からの声もいろいろもらうことが増えた。沖ノ島をはじめ、魅力ある市をたくさん伝えられるように、市内で多くの情報と声をキャッチしていきたい。(ひ)

全国で活躍するそうそうたるメンバーのそうとうタ自動車九州陸上部から指導を受けた、自由ヶ丘南小の生徒たち。アドバイスを受けながら選手と一緒に走る姿は生き生きしていた。このような体験ができる、恵まれた環境で学ぶ宗像の子どもたちの未来が楽しみです。私も陰ながら応援したい。(み)