

整体  
卓球バレー  
ニギニギ棒の試食

# バラエティー豊かな 南郷の健康教室

今回は、南郷地区コミュニティ・センターで毎月1回開かれている「健康教室」を市民記者が取材しました。



第48回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。

健康づくりの課 ☎(36) 1187

簡単なついでにできる優れたもの「ながら運動」

南郷地区コミュニティ・センターを訪ねたのは、1月中旬の水曜日の午後。この日の参加者は約20人。今日の予定は、①体力測定②整体③健康学習④玄米ニギニギ体操⑤卓球バレー⑥お楽しみ会と、なかなかにぎやかなプログラムです。

整体は、地区のボランティア・盛永高男さんが講師。熱心な指導で時間



整体について説明する 盛永さん(中央)

○×クイズで勉強しながら運動

続いて管理栄養士の岡井いくよさんが、健康○×クイズを始めます。「答えが○と思う人は、ライシンの右側に、×と思う人は左側に移動してください。」

「第1問。カロリーと



玄米ニギニギ体操を指導する楠本さん(手前)

「ながら運動」やね」という声も。

次は玄米ニギニギ体操。体育指導委員の楠本ミキさんの出番です。1本に300グラムの玄米

南郷流で和気あいあい

運動の最後は「卓球バレー」。ペニヤ板のラケットを使って、卓球台の上でピンポン球を打つゲームです。1チーム6人のメンバーが、いすに座って台を囲んで競技。指導と審判は楠本さんが担当します。「ルールは6人制バレーと似ています

は生きていくために必要なエネルギーの単位である。参加者がにぎやかに左右に移動します。「答えは○です」などと約10問のクイズを終了。参加者からは「勉強しながら運動できる。これも『ながら運動』という独自の

ルールで、この日は10点マッチ。新しいゲームとして導入し、道具も手作り。職員の山下智代さんは、「卓球台を痛めないようにビニールを敷いたり、いろいろ工夫しました」と話してくれました。

「今日のシメ、お楽しみ会はこれです」と職員の間山弘子さん。玄米ニギニギ棒をほどこいて作ったおにぎりが登場しました。「3年以上使ったので作



卓球バレーを楽しむ参加者

身近な場所で健康づくり

豊福保健師

みんな笑顔で心も体も健康に

笑顔いっぱい楽しめる健康教室は、心も体も元気になります。南郷の健康教室は、地元の人が講師となり、和気あいあいとした雰囲気、参加者の笑顔も絶えません。

「健康むなかた21」では、「地域を主体とした健康づくりの推進」を基本方針の一つとして、地域の健康づくりを推進しています。健康づくりの取り組みを長続きさせるためには、身近な地域で健康づくりができる場や仲間が必要です。毎月1回、定期的集まる場所があるというのはとても良いことです。

各地区のコミュニティでも、さまざまな健康づくり活動が実施されています。暖かくなってきたこの季節、コミュニティ・センターに出かけて、何か新しいことを始めてみませんか。各コミュニティの健康づくり活動は、コミセン便りに掲載されています。

いつでもどこでも健康づくり

「健康づくりのための時間がとれない…」と悩んでいる人はいませんか？ 市民アンケート調査の結果、40歳～50歳代の人たちが、運動する時間がなかなか取れないことがわかりました。

特別に運動する時間が取れない人も、日常生活でこまめに動くことが運動になります。例えば、「エレベーターを使わず階段を使って歩く」「車を駐車場の遠い所に止め、歩く距離を延ばす」など、動く量を増やすことで運動になります。

毎日続けると、おなか周りがすっきりしてきますよ。

運動する時間がない人に おすすめ

～いつでもどこでもできる「ながら運動」～

仕事や子育てなどで忙しく、なかなか運動する時間がない人でも、待ち時間やデスクワーク、歩行中などにできる「ながら運動」で、ちょっぴり健康づくりができます。

市では、「ながら運動」を紹介したポスター(写真)を作成し、市内の公共施設などに掲示しています。みなさんも「ながら運動」で健康づくりを始めてみませんか。

舞台裏

■学生時代に音楽を聴きながら受験勉強をした元祖「ながら族」。当時は、そんな方法では勉強に身が入らないと怒られたものです。■今回の広報紙でお知らせした運動する時間がない人へおすすめの「ながら運動」。わたしの性格にぴったり。■今度は健康づくりのために、気楽に「ながら族」になることにしよう。(う)

■宗像市に住んで10年。おいしい食べ物と美しい自然、適度な都会感。住めば住むほど「豊かなまち」と感じる。■でも、まだまだ知らない場所もたくさん。■「むなかた景観写真コンテスト」では、むなかたの新しい魅力に出合える絶好のチャンス。■まちへの愛着や誇りに思うみなさんの写真を楽しみにしています。(み)

■「火事になったら119番よ」と誇らしげに言う3歳の息子。寝る前に絵本を読む時も消防車が活躍するものばかり。保育園での防火教室が楽しかったようだ。■まちづくり市民会議を取材。各団体のみなさんが熱心に話し合う姿が印象的だった。■メディアの時間や親子のコミュニケーションなどを意識して、子どもと接していきたい。(あ)