

特集
伸ばそう健康寿命！
はじめよう運動！！



みなさんは『健康寿命』という言葉を知っていますか？
 『健康寿命』とは、介護を受けたり寝たきりにならず、不自由なく健康に日常生活を送ることが可能な期間のことをいいます。
 この『健康寿命』を伸ばすために大きな影響を与えるのが**運動**です。
 今回は美郷町社会福祉協議会が関わっている様々な運動・スポーツ活動に関する記事を紹介しします。

【二次予防事業運動教室】

美郷社協では、美郷町から事業委託を受け、介護予防の二次予防事業運動教室を行っています。これは、地域包括支援センターが把握した対象者に対して、介護状態にならないために運動の習慣化を目的に行うもので、西郷・南郷・北郷の各地区で9月から11月まで週1回3か月間実施するものです。

西郷

西郷地区では、《転倒予防》を目的とした運動・体操に18名の皆さんが参加されました。
 参加者のおひとり、田原ヒサ工様が作ってくださった短歌を紹介しします。

- ・毎週の体操教室 楽しみに
 米寿の吾も 生徒のひとり
- ・幼き日 共に学びし 良き友と
 体操教室 会うぞ 楽しみ



南郷

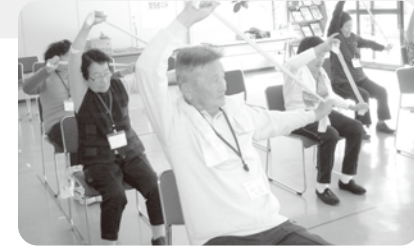
南郷地区では、11名の皆さんが参加されました。おもりを使い、次第におもりを増やすことで筋力の増強を図る「いきいき百歳体操」と、筋力増強を図りながら、バランス能力を高めることも目的に作った「いだごろ体操」を行いました。

参加者の方からは、「椅子から立ち上がれなかったけど、今では楽に立ち上がれるようになった」「ぬかるんだ田に入っても、足の筋肉痛が起こらなくなった」などと言った声が寄せられました。



北郷

北郷地区では、西郷地区と同様《転倒予防》を目的とした運動・体操に17名の皆さんが参加されました。
 「肩があがるようになった。」「とても楽しく、笑うことの楽しさを身体中で覚えた」「毎週金曜日の体操教室が待ちどおしかった。」という声が寄せられました。



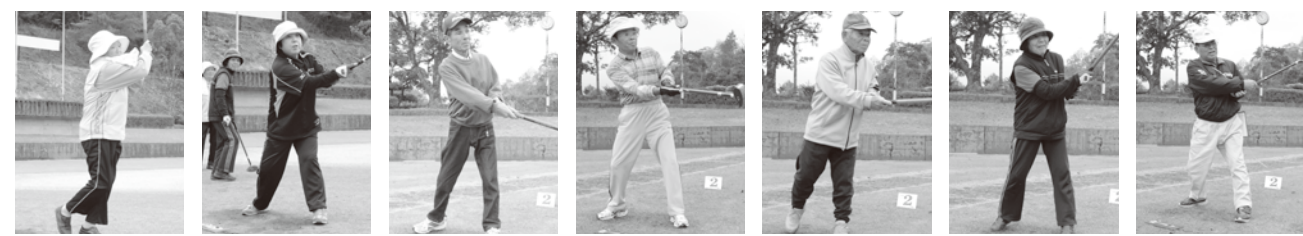
【福祉スポーツ大会】

11月10日(月)、北郷交流センターにて社協北郷事業所主催の福祉スポーツ大会が行われ、北郷地区の高齢者を中心とした217名の方々が参加してくださいました。
 会場は終始笑顔が絶えず、スポーツを通して参加者の方々の絆をさらに深めることのできた良い大会になりました。



【美郷町老人クラブ連合会ゲートボール大会・グラウンドゴルフ大会】

ナイスショット
 連発!!



美郷町老人クラブ連合会(阿部誠会長、会員1,412名)主催のゲートボール大会が10月21日に、グラウンドゴルフ大会が11月11日に開催されました。

今年で4回目を迎える2つの大会は、町内老人クラブ会員の親睦と健康維持・増進を目的に開催されており、その成果もあって地域を超えた応援や声かけ、そして笑顔が生まれ、会員相互の横のつながりをより強固なものにしていることが伺えます。

美郷町老人クラブ連合会では、現在30クラブが単位クラブとして組織され活動しています。いつでも新規会員さんを募集していますので、まだ加入されていない方、興味のある方はぜひ加入してくださいね。

それにしても、みなさんの腕前は一級品です。ナイスショットの連発でした。

他にも町内には様々な運動・スポーツをする場がたくさんあります。もちろんウォーキングも立派な運動です。

運動習慣のある方は継続を目標に、運動習慣のない方はまずは10分からでも運動をはじめてみませんか？

