



**地域に根付く
スポーツクラブ21**

食事は気を遣っても、運動は：そんな人でも気軽に参加！

7つの小学校区ごとに地域住民の健康増進と交流、青少年の健全育成を目的に、住民が主体となって活動するスポーツクラブ21。今回は猪名川小学校区「スポーツクラブ21いながわ」のフォーターテニスと、4月からの新種目の骨盤体操取材しました。

フォーターテニスは、スポンジボールと短いテニスラケットを用いる、だれでも気軽に始められるスポーツですが、長年腕を磨いた会員さんは対外試合に参加するなど本格的です。

骨盤体操は骨と関節の機能回復に効果があり、個人個人に合わせた強

度で行います。前半はヨガマットで骨盤の位置を意識しながらゆっくりと、後半は音楽に合わせてリズムミカルに。先生のユーモアある励ましに、みんな汗だくでも笑顔。骨盤のずれが気になっていた会員さんも、先生の確かなアドバイスで、始めた当初より楽になったと喜んでいました。



健康づくり支援講座

興味がある人大集合！

講師は糖尿病予防が専門の同道正行先生。「人生の最期は、じつくり型がいいですか？ポックリ型がいいですか？」との先生の問いかけに、42名の受講者は、全員ポックリに挙手。しかし厚生労働省が発表した終末期の介護期間が平均10年間と聞くと、受講者からため息が漏れま

健康で長生きするために、家庭でできる生活習慣病予防のための食事のアドバイスや、ちょっとした運動を生活に取り入れるなどのお話に、終始和気あいあいの



▲同道先生



雰囲気でした。健康チャレンジのコツは、身近な人の励ましだそうです。まずは家庭で、健康づくりに興味を持った人が実践し、家族に伝えることが第一歩になります。

テレビ、インターネット、書籍：世間は健康に関する情報があふれています。健康法を探すのもいいですが、身近なところに健康づくりを勉強、実践できる場があります。ぜひ、自分の健康づくり習慣を見つけて、健康長寿を目指しませんか？



▲道上先生

保健センターも頑張ってます！

**受診率県内1位！
きめ細やかながん検診**

自覚症状が表れにくいがんは、定期的な検診、早期発見が重要。働く世代も受診しやすい土曜日検診や、精密検査が必要な人に自宅まで受診結果を届けるきめ細やかな取り組みも。ぜひ受診して、早期発見につなげましょう。(受診率順位は平成25年時点)

〜編集後記〜

今回、どちらの取材先でも楽しんで健康づくりに取り組む皆さんの姿が印象的でした。健康長寿はみんなの願い。楽しく、長く続けることが体の、そして心の健康にも効果的なのだと感じました。

めざそう！健康長寿！！

スポーツ

猪名川町の2010年の平均寿命は…
女性 **87.9** 歳 (86.3 歳)
男性 **80.5** 歳 (79.6 歳) だよ！
※ () 内は全国平均

講座

支援員

**いながわ
特派員報告**



山本のゆり



岩井 亜希子

**はじめましょう
健康づくり**

猪名川町が「長寿の町」であるのはご存知の人も多いでしょう。長寿に欠かせないのは健康な体と心。今回は、地域健康づくり支援員の取り組みや、スポーツクラブ21、健康づくり支援講座など、町内で身近にできる健康づくりの取り組みを取材しました。



地域健康づくり支援員

いきいき体操

健康づくり支援員さんと共に各まちづくり協議会の健康推進リーダー「地域健康づくり支援員」さん。今回は松尾台校区の取り組みを取材しました。

日生中央のカリヨンホールで毎週木曜日に行われるいきいき体操。参加者は65歳以上の人たち。一人ではできないこともここでなら頑張れると、活動は好評です。

椅子に座ってストレッチ、ゴムボールを使って体操など、松本崇先生が笑いを織り込みながら指導します。この運営を支えるのが松尾台校区の支援員さん。ご自身たちも体操に参加されていました。



▲松尾台校区の支援員の皆さん

支援員上田洋子さん(写真右)

体操には、膝が痛いという人も主治医の先生と相談のうえ参加しています。高齢でも、無理なく運動を続ける場があることが、健康長寿の町へと繋がると思っています。

同校区ではほかに、支援員さんの企画で年4回のワンデー保健室やさわやか体操も行われています。皆さんがお住まいの地区でも、自治会回覧板などで健康増進のイベントを告知しています。地域の人たちの交流のためにも参加すると、きっと楽しいですよ！

また、健康づくりに興味がある人なら、年齢性別問わず支援員になれるんです！まずは自分、そして家族、さらに地域の人たちの健康づくりを一緒に考えてみませんか？

★支援員の活動に興味がある人は…
保健センター (☎ 766 - 1000)



▲7月7日、猪名川幼稚園で「7月生まれのお誕生日会」と「七夕まつり」が行われました。7月生まれの園児たちは大きなマイクを持って、元気よく「幼稚園の先生になりたいです。」など将来の夢を発表しました。また、「おりひめとひこぼし」の人形劇を見て、七夕の由来を教してもらいました。

たまねぎいっぱい採ったよ！



▲6月23日、ユウカリ福祉会猪名川園で、玉ねぎを収穫しました。収穫した玉ねぎやその他の野菜などは、ゆうあいセンターで販売されています。

大野山の梅雨を彩る満開の紫陽花



▲7月4・5日、大野アルプスランドで「第20回あじさいまつり」が開催されました。当日はステージパフォーマンスや模擬店、地元新鮮野菜のプレゼントなどがあり、会場は大いに盛り上がりました。

ふおと にゅ〜す

万が一に備えて！

▼7月13日、六瀬住民センターの取り壊し工場の機会を利用して、消防本部の救助隊員らが倒壊建物からの災害救助訓練を行いました。このような機会にしかできない実践訓練に、隊員は「万が一の出動時には、今回の訓練を活かし、スムーズな救助活動を行いたい」と話しました。

採れたて！子どもたちに地元野菜の美味しさを



▲7月15日、1学期の給食最終日に地元で採れた「朝どりとうもろこし」が提供されました。

昭和60年から続く伝統メニューで、今年も町内の農家が当日の早朝から収穫し、給食センター職員と協力して約1,900本のとうもろこしの皮むきを行いました。子どもたちは、「すごく甘くて、みずみずしい！」と大喜びの様子でした。

安全運転を 心がけます！

▶7月15日、猪名川高校で、川西警察署員を講師に迎えて、「自転車安全運転講習会」が行われました。代表で自転車シミュレーターによる実技指導を受けた生徒は、「普段あまり意識して乗っていませんでしたので、難しかったです。今後、改めて安全運転を心がけます」と話しました。



みんなが笑顔の運動会！

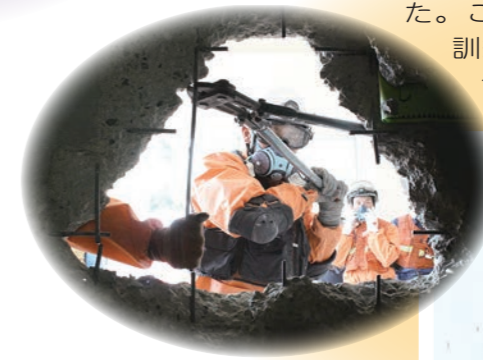


▲6月27日、ゆうあいセンターで「ふれあい運動会」を開催しました。町内の障がいのある人とその家族など、約120人が参加し、大笑いしながら心地よい汗を流しました。

子どもは未来の有権者！



▲町立小中学校では給食の「リクエスト献立」を選ぶ模擬選挙を行いました。白金小学校では、7月15日に本物の投票箱などを使って実施。児童は「18歳になったら選挙に行ってみよう」と選挙に興味津々でした。



ファイト INAGAWA !

▼6月23日、子育て支援センターで「親子でチアダンス」を行いました。子どもは「楽しい！」と大はしゃぎ。お母さんたちもへとへとになりながらも笑顔で一緒に踊りました。

