



ひろば通信



新年あけましておめでとうございます。旧年中はいろいろとお世話になりありがとうございました。今年もよろしくお願いいたします。

さて今月のひろば通信では寒さを吹き飛ばす運動特集として、笹賀地区福祉ひろばでの「健康づくり講座」と本郷地区南郷福祉ひろばでの「やさしい健康体操」についてご紹介します。

1. 笹賀地区福祉ひろば 「健康づくり講座」

4年前に行ったピンピンキラキラ健康づくり講座で作った運動習慣を、講座終了後も継続していこうということで体力づくりサポーターの指導の下「健康づくり講座」を開催しています。この講座は、ふれあい健康教室や体操ひろばなどでの軽いストレッチでは物足りないという方を対象にした、少しハードな内容となっており1時間ほどストレッチや体幹トレーニングをじっくり行った後にニュースポーツやウォーキングを楽しんでいます。



もともと月1回であったこの講座は、もっとやりたいという参加者の皆さんの要望から毎月第2・第4火曜日開催されるようになりました。参加者の皆さんからは「参加するようになってから全然違う。効果出たよ」「普段一人ではなかなか運動する機会はないが、ここにきてみんなとやるからできる。やる気が出る」といった言葉がかけられました。

12月13日の健康づくり講座は、年末のお楽しみ会として、体育館で「ミニ運動会」を行いました。約40人が参加し、赤・青・黄色チームに分かれボールリレーや玉入れなどの8種のプログラムで点数を競いあいました。この講座で日ごろから体を鍛えている皆さんなのでダッシュもボール投げも軽々。ちょっとした移動も駆け足なので日々のトレーニングの成果をつくづく感じさせられました。



笹賀地区福祉ひろばでは「健康づくり講座」のほかにもセラバンドなどを用いてゆっくり・じっくりとしたストレッチと筋トシを行う「体操ひろば」も開催されています。こちらは初心者の方でも気軽に参加できるものになっておりますので、ご自身の健康状態に合わせて参加されてみてはいかがでしょうか。

2.本郷地区南郷福祉ひろば やさしい健康体操

本郷地区南郷福祉ひろばでは、ふれあい健康教室での体操や体操教室への参加に体力的な面から不安を抱える方を募って「やさしい健康体操」を毎月第3火曜日に開催しています。

ここでは、本郷地区にお住まいの講師の指導の下でゆっくりとした無理のない体操や、健康太極拳の呼吸法の練習を健康と長寿をめざして行っています。



講師の方のお話によれば、呼吸法を通じて体にたくさんの酸素を取り込むことで、血流がよくなったり免疫力が上がったりという効果が期待できるとのこと。参加者からも「寝る前にこの呼吸をすればよく眠れるし、朝やれば元気な朝を迎えることができる」といった感想が上がりました。

また、体操教室では講師から動きひとつひとつに対する丁寧な説明がなされ、また痛いところなどを相談するとそれに対応した体操を紹介してくださいます。この講座で学んだことを家庭での普段の生活に組み込んでいるという方も多くいます。

呼吸法の練習や体操が終わった後には、お茶会が開かれます。このお茶会は講師から分野から健康についてのお話を聞くことができます。この日は、元気・病気・陽気・気分など様々な単語に使われるこの「気」は正しい呼吸法を意識して生活することで正常な状態になりまたこれを維持できるとのお話がありました。



この教室では「平目平視」という言葉があり、日常生活においても体操においても顔は真っ直ぐ前を、目線も平行な状態に保つということを大事にしています。そのためか80歳を越える方々が多く参加していらっしゃるこの教室ですが、ほとんどの方がきれいな立ち方・歩き方をしていらっしゃるよう見受けられました。

「やさしい健康体操」のように、個人それぞれに合わせた体操教室は他の広場でも開催されています。いつまでも健康ではつらつとした毎日を送るためにもぜひご参加ください。