

# 復興を歩む

vol.44

## 健康運動塾

月に2回、交流センター「ふれ愛館」で開かれている「までのりの里の健康運動塾」。YAGOMEディカルフィットネスクラブ（福島市）から講師を招き、健康福祉課健康係が開いています。

全村避難中、運動不足による不調を訴える人が急増し、その解消を目指して始まった事業が前身です。避難中は、仮設住宅の集会所など、避難先でも集まれるさまざまな場所で実施。避難指示が解除された昨年度は、宿泊体験館「きこり」で実施しました。

12月11日の運動塾には、常連の皆さんを中心に、15人ほどが集まっていました。初めに血圧測定を行い、準備が整うと、クイズ形式の健康講話からスタートです。講師を務める健康運動指導士の滝口義光先生は、身振り手振りを交えながら、参加者を巻き込む軽妙なおしゃべりで、皆をリラッ

クスさせます。この日は「有酸素運動」について、種類や効果的な運動法を、楽しく学びました。

続いて、運動を進めます。指示に反応して体を動かす頭の体操、全身のストレッチ、マットやボールを使った運動、さらには15分程度のウォーキングと行っています。これらは、足腰を丈夫にする運動と、肥満解消に効果のある運動を組み合わせているそうです。滝口先生は、家でもできる運動を中心に、運動の習慣化にもつながる工夫をしています。

運動の合間には、水分を補給する休憩時間もあります。「ただいないで、運動をしないと」と笑顔を見せたのは、菅野隆幸さん（関根・松塚）でした。また、鈴木みつ子さん（深谷）は「こういう機会はありません」と言います。「教えてもらった歩き方を意識して散歩しています。筋肉を落とさず年齢を重ねたいので、できるだけ毎回通っています」。楽しく体を動かして、参加していた皆さんは笑顔もいきいき。皆さんも一度参加してみたいかがですか。



までのりの里の健康運動塾 場所:交流センター「ふれ愛館」

- |    |       |               |
|----|-------|---------------|
| 1月 | 17日 木 | 午前10時～11時45分  |
|    | 29日 火 | 午後1時45分～3時30分 |
| 2月 | 7日 木  | 午前10時～11時45分  |
|    | 26日 火 | 午後1時45分～3時30分 |
| 3月 | 7日 木  | 午前10時～11時45分  |
|    | 27日 水 | 午後1時45分～3時30分 |

動きやすい  
服装と  
運動靴で!

水または麦茶  
を持参して  
水分補給を!

参加費無料

意識しないと動かさない部分もしっかりとストレッチ。無理のない範囲で気持ちよく運動を行っていきます。滝口先生が面白おかしく盛り上げて、「わはははは…」と大きな笑い声がしばしば起こります。たくさん笑えることも、この運動塾の魅力の一つですね。

問 健康福祉課健康係 ☎0244-42-1637