

特集 あなたのまちの“健推さん”

健康へ、一步前進!



あなたのまちの
“健推さん”

誰もがいつまでも健康でありたい
と思っているもので
も、何から始めてい
いのか、一歩がなか
なか踏み出せずに
いませんか。

そんな皆さんの
健康づくりをボラ
ンティアでサポート
してくれる人たちが
います。それは、
「健康づくり推進員」、
通称“健推さん”の皆
さんです。

身近な地域で楽
しく健康づくりを
続けられるパート
ナーとして、とても
大切な存在です。一
体どんな思いでど
んな活動をしてい
るの...?

この特集では、市
民の皆さんの「健康
づくり」を支えてく
れる健推さんにイ
ンタビューし、活動
を紹介します。



ヨガ

心も体もリラックス



久田 愛さん

潮風を受けながら、森園公園でヨガを教える久田さん。「空と海を感じることでできるヨガが好評なんですよ。」月に一度開かれるヨガは、お母さんたちにも人気です。子どもたちは草原を走り回りながら、たまにヨガをまねしてみたり自由な雰囲気で行われます。「ヨガは呼吸を整えながら、心も体もリラックスできます。その魅力がたくさんの人に体験してほしいですね。ここでは、難しいことはせずに、『楽しかった』と思えるように心掛けています。」と久

とき 毎月第3土曜日
午前9時～10時
ところ 森園公園
マットは貸し出しもあります♪

田さん。初心者でも安心して参加できる教室です。久田さんは、「健推になつて高齢の皆さんの健康への意識が高いことがわかりました。いろんな人に会えることは、自分にも刺激になつています。若いころから運動する習慣をつけ、元気に年を取りたいですね。」久田さんのきれいと元気の秘訣です。

Voicer

参加者の声 安達 京子さん(右) ひまわりさん



ヨガを始めて姿勢がよくなった気がします。初心者でも始めやすく、気が向いたときに参加できています。無料なところもうれしいです。

ヨガで心も体も健康に♪



青く晴れた空の下で
潮風を感じながら...



体操



筋が伸びて
気持ちよかよ～

とき 毎週木曜日
午後1時30分～3時30分
ところ こどもセンター
内容 ストレッチ、ラジオ体操、筋トレ

もともとは参加者だったという赤坂さん。教室では、気軽に参加できる雰囲気づくりを大切にしています。腰痛が悩みだつた赤坂さんは、軽く運動できるところはなにかと市に相談し、健康体操に参加。それから、痛みが気にならなくなるなど、効果を実感したそうです。今では娘さんと旅行に出かけるのが楽しみだとか。「教室に参加するのには初めは誰でも足が重いもので

手軽なところが魅力♪

も、一歩踏み出してみて。楽しかったらそのまま続けられればいいじゃない。」と赤坂さん。教室の明るい雰囲気

が伝わります。「リーダーと気

負わず、みんながワイワイするのが楽しい。私自身が楽しんでやっています。いろいろな人に会えるところも魅力かな。」赤坂さんに読者へ一言お願いすると、「買い物帰りで

も、暇つぶしにでも寄っていつて。男性も大歓迎。」ちようと体験しに一度参加してみたいかがですか？



赤坂 博子さん

無理せず
マイペースで♪



Voicer

参加者の声 森 正子さん(右) 岩永 美代子さん 姉妹



家におるとも、ここで運動すると同じ2時間。運動が苦手な人でも続けられますよ。しばらくなく、気軽に参加できています。

ウォーキング

Walking

自分に合った コースを楽しんで



古賀 利香さん

「運動した

いけど、一人で

続ける自信が

ないな。」と

思ったときに

目に付いたの

が、健推さんの

募集だったという古賀さ

ん。一念発起して健推の講

座を受講し、2年目にな

ります。古賀さんは、「健

推になって、体を動かす習

慣がつきました。今では家

族と一緒に歩くこともあ

ります。」皆さんと一緒に

歩くことで、健康への意識

も高まったそうです。「春

は桜が咲き、夏はセミの

鳴き声、秋は涼しい風を

感じたり、四季を体感で

きるのもウォーキ

ングの楽しみのひとつで

す。ベテランの健推さんは

歴史に詳しい人もいて歩

きながらガイドしても

らったりしています。」古

賀さん自身もウォーキン

グを楽しんでいます。

慣れてない人がいたり、

歩き足りない人がいると、

その都度コースを変える

こともあるそうです。古

賀さんは、「それぞれの健

推さん独自のコースがあ

るのも魅力です。秋は歩

きやすい季節です。」とお

すすめの季節だとか。自

分なりの楽しみを見つけ

て、マイペースで歩きま

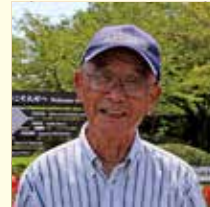
せんか。

Voicer

参加者の声

佐々木 泰雄さん

よく参加しています。歴史に詳しい健推さんがいたり、それぞれの地区に魅力があり、自分に合ったコースで楽しむことができます。



秋を感じに
行ってみよう！



大村公園を出発！
いってきまあ～す！



GO!GO! /

秋におすすめ コース

距離 約4.5km
所要時間 約1時間



絶景ポイント

1



↑ 稲穂が実る棚田を下から眺めると
圧巻！

2



↑ 夕焼けに染まる市内を一望できます。

このコースは、初心者にもオ
ススメ！下から見る棚田も絶
景です！

帰り際には大村市が一望
できますよ～！デジカメを
持ってきて楽しめるかもし
れません♪

このコースは、9月22日(木・祝)に歩きます。

集合場所 水計公民館

集合時間 午前9時

ベテラン健推さんの
久田松 昭暢さん



健康への一歩を 一緒に踏み出そう

適度な運動は、健康的な体型の維持、体力・筋力の向上、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があります。また、心肺機能が向上し疲れにくくなり、抵抗力を高める効果も。運動することでストレスの解消にもなり、精神面でも良いとされています。

運動は体に良いとわかっていても、なかなか行動に移せないもの。きつかけがあれば、運動したいと思っている人もいます。そんなあなたの背中を、ポンと押してくれるのが健推さんです。

一歩を踏み出せたら、自然と次の足も出せます。まずは体を動かすことの爽快感を感じてみませんか。無理せずに自分らしい運動で、心も体も健康に。スポーツの秋に一歩前進!

ウォーキング

市ホームページ、町内会の回覧板または、市役所、各住民センターに設置の「ウォーキング予定表」をご確認ください。



あなたの近くに健推さん まずは参加してみよう!

気になる活動があつたら、まずは参加してみましよう。見学だけでも大歓迎。予約も参加費も不要です。

このほかにも、さまざまな活動があります。QRコードから確認するか、国保けんこう課へお問い合わせください。

健康体操

ところ	とき・時間	内 容
市コミセン	第2・4木曜日 14:00~15:30	ストレッチ、筋トレ、手遊びなど
市温水プール※	毎週木曜日 13:30~15:00	アクアウォーキング、アクアエクササイズ
こどもセンター	毎週水曜日 13:30~15:30	ストレッチ、筋トレなど
こどもセンター	毎週木曜日 13:30~15:30	ストレッチ、ラジオ体操、筋トレなど
森園公園	第3土曜日 9:00~10:00	やさしいヨガ
郡コミセン	第2月曜日 10:00~11:30	ストレッチ、脳トレ、筋トレなど

※水中運動には、「スポーツ安全保険」の加入とプール利用料が必要です。



健推さんになろう! 健康講座参加者募集

ところ 市コミセン

期 間 10月~3月の基本木曜日(月2回程度、全10回)

時 間 午後1時30分~4時

内 容 ウォーキング、ストレッチ、スクエアステップ、救命救急法など、運動に関する知識や技術の習得、生活習慣病の予防法、市民の健康の現状について学びます。

対 象 講座終了後、市内で運動を中心としたボランティアの活動ができる人

申込期限 9月30日(金)

申込方法 電話で申し込み

皆さんの健康づくりを
サポート!



国保けんこう課(内線140)