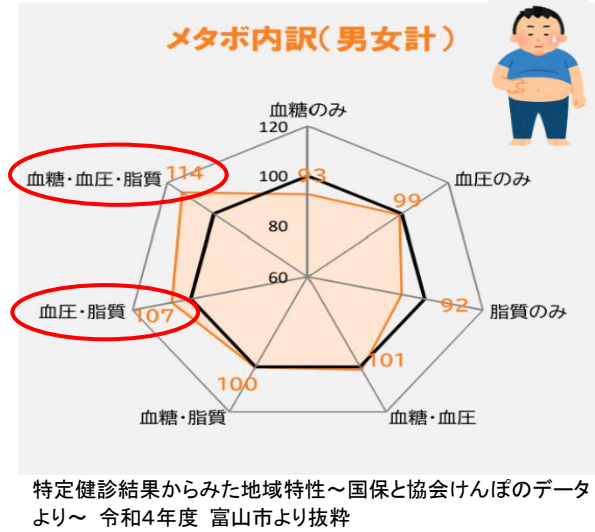


まちぐるみ健康づくり交流会
『人生100年時代を 大沢野で 健康に 自分らしく 生きるために できること』
日時:令和6年10月31日(木) 午後2時～4時 場所:大沢野会館 大会議室 参加者:39人

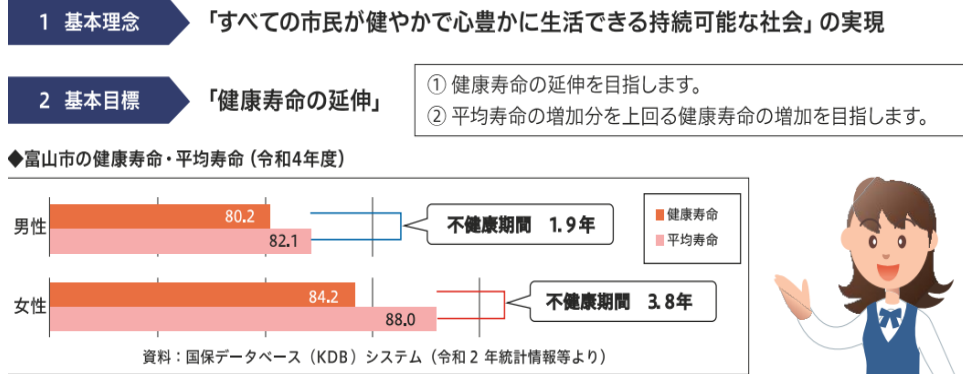
<大沢野・細入地域の健康課題>



大沢野保健福祉センターエリアは **メタボ該当者** が多いことから、令和5年度からセンター独自の「血管若返り教室」を実施し、生活習慣の改善に取り組んでいます。



<報告>「富山市健康プラン 21(第3次)」について



令和6年3月に策定された本市の健康づくりの方向性を示す「富山市健康プラン 21(第3次)」の基本理念は、『**すべての市民が心豊かに生活できる持続可能な社会の実現**』となっています。



今年度のまちぐるみ健康づくり交流会では、「血管若返り教室」参加者や健康づくりに興味・関心がある方々とともに、地域でいきいきと活動しているお二人の発表をお聞きしました。

<活動発表> 「自分らしく生きる ～わたしの毎日～」
富山市食生活改善推進連絡協議会 名誉会員 橋本 静枝 さん(93歳)

わたしの毎日

- ・朝5時起床
寝たまま体を動かす、起床後の体操(各30分)
- ・食事は3食欠かさず食べる
- ・卓球歴20年 週2回 ・茶道 月2回
- ・ウインディ 週2回(ストレッチ・筋トレなど)
- ・食生活改善講習会や「血管若返り教室」など 多数参加
- ・夜0時に就寝 茶道家元の名を思い出したり、歌詞を思い浮かべる

社会活動

- ・食生活改善推進員として60年
- ・民生委員児童委員を12年
- ・大沢野赤十字奉仕団や婦人会活動にも長く



出身 榆原生まれ
職歴 ドレスメーカー女学院で洋裁講師
趣味・特技 社交ダンス、卓球、茶道、民舞、カラオケ、エアロビクス、水泳 など

目標

- ・ハイカラなおばあちゃん！
- ・他人様に迷惑をかけない！
- ・自分の好きなことをする！
- ・ピンピンコロリとあの世にいきたい！



<活動発表> 「いきいきと生きるために 今取り組んでいること」
船峯地区社会福祉協議会 副会長 柳瀬 和昭 さん(71歳)

普段意識して取り組んでいること

- ①プラス1,000歩活動
日常の平均歩数に+1,000歩を目標に
90日間チャレンジ！
約6年半活動を継続！
- ②生きがいを感じられる活動に参加
様々な団体の役割を担う

現在28冊目の
ダイアリーに挑戦中！



- 大沢野陸上クラブ
- 青少年市民会議
- 富山市大沢野地域民生委員児童委員協議会
- 船峯地区社会福祉協議会

- ・猿倉山麓に在住
- ・船峯地区社会福祉協議会役員
- ・陸上競技連盟審判員



◎現在の取り組み

- 「毎日1万歩を目標に！」
- ・家の周りや奥さんと県総合運動公園を歩く
 - ・家の中でも部屋を歩きながらテレビを見る
 - ・家事をするときに体を動かすことを意識する
- 「スキマ時間」や「ながら時間」も活用して歩く！



歩きながらの撮影も楽しみ！

◎生きがいを感じられる活動

- ・働いていた時から活動を継続
- ・働いていた会社でも積極的に地域活動に参加
- ・「人の世話が少しだけでもできれば」という気持ちが活動への参加意欲に！

活動に参加するためには元気でなければ！

こういった気持ちが毎日の運動への原動力
「毎日健康で過ごせること」が生きがい

活動発表を参考に、「栄養・食生活」「身体活動・運動」等について、大沢野で健康に自分らしく生きるためにできることを6グループにわかれて意見交換し、講師から講評を受けました。

<意見交換> 「人生100年時代を 大沢野で 健康に 自分らしく 生きるためにできること」

栄養・食生活	身体活動・運動	休養・睡眠	生活習慣病の予防
・旬の野菜中心の食生活 ・バランスの取れた食事 ・出来る限り手作りで一品 ・手作り味噌で減塩 など	・ストレッチを毎日実施 ・なるべく歩く、散歩、とほ活 ・草むしり、拭き掃除、掃き掃除 ・地区活動、社会参加 など	・スマホはほどほどに ・眠くなったら寝る ・早寝早起き ・いっぱい笑う など	・快眠、快便、快食 ・体重管理、食べ過ぎない ・健診を受ける ・減塩に努める など

<講評・講演> 「誰もが 生き生きとしている 大沢野」 講師 北陸予防医学協会 施設長 山上 孝司 氏

生き生きとはどのように見える状態か

- ・前向きに生きている
振り返らない、目標や夢を持つ、少しでも進化を
- ・何かに挑戦している
失敗は成功の母、何度失敗してもめげない
- ・身も心も軽い
体をよく動かす、こだわらない、周囲に期待しない、他人と自分を比較しない、自分らしく生きる
- ・楽しそう
趣味を多く持つ、小さな楽しみを見つける、人との出会いを楽しむ、相手や周囲が喜ぶことをする

では、どうするか

- ・できるだけ
- ・体を動かす
- ・社会活動に参加する
- ・本を読む
- ・チャレンジする
- ・趣味を増やす
- ・子どもたちに経験を伝える



生き生きとしている 発表者と講師

<事後アンケートより>

- ・これまでは実践報告や講演を一方的に聞くことが多かったが、今回のようにグループに分かれて意見交換をする場面があってよかった。
- ・交流会に参加し、ほかの方の意見を聞いて、運動の大切さを実感する。
- ・二人の発表を聞き、自分自身への「心がけ」「意識を持つ」ことの大切さを学びました。
- ・健康づくりはまねではなく、自分なりのものを見つけて長く続けることが大切だなと思いました。
- ・無理しない程度に、よいと思ったことにチャレンジしていきたい。
- ・+1,000 歩の行動(運動)は今の自分には無理なので+10 分で。できるだけ体を動かさねば。

