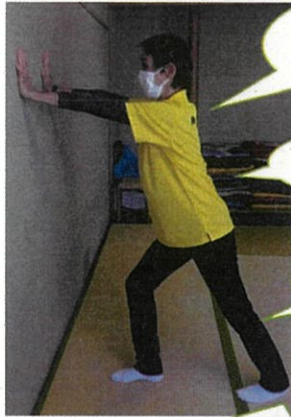


# 運動習慣で健康寿命を延ばそう!

## 姿勢保持に効果的!

効果 一度に4か所のばせます。  
姿勢改善にも効果



手は肩と同じ  
高さで

背筋を伸ばす

伸びを意識

かかどをつける伸びを意識

## 片脚立ちバランス



効果 転倒予防!!  
骨粗鬆症予防!!

椅子や壁につかまり、片足で立ちます。  
徐々に秒数を伸ばし1分間を目標に、楽にできるようになったらつかまらずにやりましょう。

片足を10cm位上げます。

ひざをのばせば不調が改善 全てスッキリ

すきま時間に!!  
何処でもできる!!

## 大腿四頭筋を鍛える運動

効果 筋力 UP!!



伸びを意識

・椅子に腰かけ、背筋を伸ばす。  
・片方の下肢を水平位まで上げ5秒間。  
・左右10回ずつ行います。

リハビリ専門職が教えるおてがる運動が見ることが出来ます! 動画は「大和市中おてがる運動」で検索!



普及員の各地区でも随時体操教室を開催しています。是非ご参加下さい。  
予定等の詳細は、各地区の回覧や掲示板をご確認下さい。



健康普及員は大和市からの委託を受け心と体の健康づくりについて地域で普及・啓発を実施しています



大和市イベントキャラクター「ヤマトン」



4面ストレッチ特集です!

2・3面 健康普及員活動紹介



発行元 大和市健康普及員連絡協議会  
事務局 大和市健康づくり推進課

# 健康普及員だより



## 健康普及員40周年記念イベント開催

昭和57年に大和市に健康普及員制度が制定されて昨年で40年目を迎えました。これを記念してシリウスサブホールで記念イベントが行われました。



これからも地域密着型の健康イベントや市内ウォーキングイベント等大和市の健康づくりの活動してまいります!



イベント会場は終始笑いに包まれ大盛り上がり!

古谷田市長挨拶(抜粋)  
健康普及員40周年誠におめでとうござい  
ます。長きにわたって大和市のさまざま  
な健康普及活動にご尽力いただきありが  
とございます。私が市長となりまして  
何よりも一番大事にしたいと思ってお  
りますのは市民の皆さまの健康と笑顔で  
ございます。自然と笑顔になれる楽しい健  
康づくりの場をたくさん作りたいとい  
うのが私の願いです。健康普及員のみな  
さん、これからもますます大和市の地域  
のために活躍いただきますようよろしく  
お願いします。

～健康普及員の主な地域活動、普及員自身の育成講座・運営内容を紹介します～

ウォーキング



みかん狩り&ウォーキング

大和シリウスから深見神社経由で瀬谷地区の果樹園までウォーキング。美味しいみかんが園内食べ放題とお土産で大満足でした。

月例ウォーキングの様子

毎月第2土曜日(7・8月を除く) 9時30分受付、10時出発～12時ウォーキングマップをもとに、近くの地域の普及員が対応しています。

健康体操・コグニサイズ



～普及員になって～

健康の言葉が頭に浮かぶ年齢となった今、偶々健康普及員のお誘いを頂き、考えるよりは体験をと思い引き受けました。初めてで分からない事はありますが、育成講座、行事活動を通して地域の方々に興味を持っていただけるよう、皆さんと楽しく活動が出来たらと思っています。

【深見大和地区 Nさん】

あなたも地域の健康づくり活動を推進する大和市健康普及員になってみませんか！

ぜひ！私たち健康普及員や地域の方々と一緒に活動しましょう！

★任期は2年間★活動は月に1回程度

★自治会に入会されている方

★地域により、すでに定員に達している場合があります

大和市健康普及員連絡協議会事務局

大和市役所 健康づくり推進課 ☎ 046-260-5663

健康測定会



健康測定会の様子

歩行姿勢・体組成計・血液循環・握力測定などを行っています。⇒やはり体年齢が気になります

歩行姿勢計測の様子

カメラに向かって6m歩くだけで、歩幅/腕振り/スピード/バランスがわかります。歩行年齢や歩く癖などを分析できます。

料理教室・食生活講座

健康づくり料理教室

《献立》

☆主食 ご飯

☆主菜 豚肉の野菜巻き

☆副食 水菜のツキツキサラダ  
かぼちゃの豆乳煮

身近な材料で簡単に作れて健康的でおいしい料理をみんなで楽しく調理しました。コロナ禍で中止していた料理教室がようやく実施できました。



ラジオ体操立ち上げ【深見大和地区】

自治会員の健康増進と絆を深めるために始めました。毎週の体操を楽しみに会話はずみ、ふれあいの輪も広がっています。



育成講座・理事会・編集委員会

第3回健康普及員育成講座

令和5年9月28日(木) 柳橋ふれあいプラザで「こころの“健幸”ヨガ」に関する育成講座が行われました。ふれあいプラザ施設の案内もありました。



第19回健康都市連合日本支部大会に参加

令和5年7月13日(木)愛知県あま市美和文化会館で開催されました。大和市健康普及員連絡協議会の会長他3名参加しました。



理事会・編集委員会及び地区ごとの定例会の開催

定期的な開催の理事会内容を地区の定例会で周知します。編集委員会では“健康普及員だより”を発行しています。

地域のラジオ体操情報(R6年1月健康普及員調べ)

地区	場所	実施日時
下福田	田中八幡神社	毎日(日曜以外) AM7:00～
	たんぼぼ公園	毎週水曜 PM4:00～、 冬 PM3:30～
	なかよし公園	毎週火曜/土曜 AM10:00～
	大和ゆりの森	毎日 AM6:30～
深見大和	ピオトープ広場	毎週土曜/日曜 AM8:30～
中央	草柳2号公園	4～10月迄土日のみ AM6:30～
	引地台公園	毎日 AM6:25～
	中央5丁目公園	平日のみ AM6:30～
鶴間	鶴間1号公園	毎週水・土曜日 AM8:30～
	子安3号公園	毎週水・日曜日 AM8:30～
	南鶴間公園	毎週火曜日 AM8:30～
南林間	防災パーク	4～11月の日曜(祝日除く) AM6:30～
	下鶴間子ども広場	毎週土曜 AM8:00～
中央林間	多胡記念公園	平日 AM7:30～
	スポーツ広場	毎日 AM7:30～
	宇都宮記念公園	毎日 AM6:30～
つきみ野	つきみ野1号公園	毎日 AM6:25～
	ほうえんさま公園	毎日 AM6:30～

その他各地 20か所程度で実施しています。

※悪天候、その他の理由により実施しない場合もあります。