

100歳まで、ごきごき。

野向町北野津又区が

「健康長寿！一番体操教室」
に取り組みました

教室には区内の24人（平均年齢82歳）が参加し、平成24年6月から12月まで週に1回開かれました。

教室では重りをつけて体操を行い、これを継続することで体の筋力やバランス力がついていきます。参加者からは「動きやすくなり、階段を静かに上がれるようになった。」などの声が聞こえました。

できることは自分で

参加者は、杖や押し車を
使ったり歩いたり、電動車
に乗ったりして教室まで通
っていました。

また、体操前に行う血圧測定や体操で使う重りの準備、後片付けについて、自分でできることは自分で、できない人の分はできる人が手伝うなど、みんなで助け合いながら行いました。自分でできることを続けることは、介護予防の第1歩です。



体操教室の様子。ご希望の地区やグループの方は、左記までご連絡ください。

⑧ 地域包括支援センター「やすらぎ」(すこやか内)

☎87・0900



大平 清治さん

参加者の声

体操をするようになり、とても歩きやすくなりました。人にあわせて無理せずに、家でも手や足を動かすようにしています。歩くことができれば、外へ行って人と話することもできます。このままの状態です。

体操教室の世話役をされた方の声



野向町地区社協
コーディネーター
松谷 九右門さん

日頃から皆さんが集まって話をしているのを見て、「話をするのもいいが、せつなくなら何か体操でもできたらいのに」と思っていたところ、ちょうどこの体操の話がありました。北野津又は高齢者が多いけれど、元気な人が多いです。痛いところがあっても体操を続けて、少しでもみんなが元気でいてもらえれば嬉しいです。

“お出かけサロン”のご案内

～家に閉じこもらず、いつまでも元気に過ごそう～



お出かけサロンの様子

- と き ▶ 毎月2回（木曜日または金曜日）
午前10時～午後3時
- と ころ ▶ 勝山温泉センター「水芭蕉」
- 対 象 ▶ 65歳以上の勝山市民
（要支援・要介護認定者は除く）
- 内 容 ▶ 午前：重りを使った体操や介護予防のための話
午後：昼食、入浴、自由時間
- 費 用 ▶ 1回1,000円（昼食代・入湯料）
※送迎は希望制

⑧・⑨ 勝山温泉センター「水芭蕉」 ☎87-1507
地域包括支援センター「やすらぎ」(すこやか内)
☎87-0900

参加者の声

- ・いろいろな人と会って、話ができ楽しい
- ・送迎があるからいい
- ・みんなで一緒に食べると食事がおいしい

みんなで守り、育てよう勝山市の医療！

健康づくりの視点から

第8回 インタビュー



佐々木胃腸科
外科医院
佐々木 紘昭 院長

■がん検診推進医として

がん検診推進医は、市が実施している個別がん検診を実施し、受診勧奨もしています。がんは死亡原因の1位ですが、検診で早期に見えます。国はがんの死亡率を下げるために、検診受診率を50%以上することを目標にしています。勝山市は無料でがん検診を行っています。受診率は20%台と低く、がん検診のことを知らない人もいます。また、リピーターが多く、新規受診者は少ない状況です。検診に関心を持っていただき、地区の会合などでも声を掛け合い、胃がん・大腸がん・肺がん検診は毎年受けてほしいです。また、受診後に要精密検査となったら放っておかず、医療機関で必ず検査を受けてください。

■特定健診等について

40～74歳の方を対象に行っている特定健診については、加入している医療保険から通知が届きます。健診結果に異常があった場合は医療機関で検査を受けてください。

■かかりつけ医と大病院の役割

生活習慣病予防のための食事や運動等は特別に行うものと思われがちですが、日常生活の中に取り入れることが大切です。運動する時間がない人は、通勤や買い物の移動手段を徒歩や自転車にするなど、工夫することで運動ができます。運動は、2日に1回すれば毎日すると同じ効果があります。普段からかかりつけ医に相談することで、特殊な検査や入院が必要なときは、その人に合った病院を紹介します。大病院を紹介するときは、その人の検査結果などを記載した紹介状を持っていくので、大病院も必要な検査や治療方針などを早く決めることができ、事前に検査予約もできるので、スムーズな受診に繋がります。10年前とは違い今は「病診連携」で、病院と診療所が連携して治療を行う体制が充実してきています。かかりつけ医は患者の身体を総合的に診て、大病院は専門の立場で診ます。かかりつけ医の紹介で入院した場合、退院時には大病院から必要な情報が出てくるので、お互いが連携して治療を行うことができます。そのことは、患者にとっても安心して医療を受けられることに繋がります。それぞれの医療機関の役割を皆さんが理解をして、上手に医療機関を受診していただきたいと思います。

6月のエコ協活動

●平成25年度「わがまち魅力醸成事業」審査会

5月19日(日)に市民交流センターで行われ、一般事業の部21団体が、今年1年間に取り組む事業計画を発表しました。

各地区のまちづくり団体はこれまでの活動を継続して行い、市民団体はこれまでの事業継続発展の他に、新たに冬を楽しむためのプロジェクトや休耕田を活用した農業事業に取り組みます。

●「勝山イメージの詩」歌詞が決定

昨年から新規チャレンジの部で活動している「アシスト企画」が、勝山市民の誇りを育てること、勝山市を全国にアピールする一環として、市のイメージ曲の制作に取り組んでいます。

2月から公募雑誌などで全国から歌詞を募集し、その過程で市外の応募者に勝山市のパフレットを送付するなど、勝山市をより知っていたく機会を作りました。

全国から42点の応募があり、4月に作曲依頼予定者を含めた審査員で歌詞を決定しました。タイトルは「白山にむかう雲」で、雲の形を白龍や恐竜の家族、そばの花などになぞらえた内容になっています。曲は秋頃に披露される予定です。

●荒土町の炭焼き事業による小学生「ふるさと体験学習」

荒土町ふるさとづくり推進協議会が行っている炭焼き事業では、炭にするための原木を伐採した後、植林を行っています。

5月29日(水)に、荒土小学校5年生20人が「ふるさと体験学習」として、同協議会アドバイザーの多田誠治さんから落葉樹の役割や苗木の育て方を学びました。ドングリを例に、種の選び方から苗木の育て方の話がありました。種は地面に植えるよりもポットで育てるほうが、植林後に根付きやすいとのこと。

多田さんはアドバイザーは最後に、自身が6年間育てたミズナラやコナラの苗木を児童1人に1本ずつ託し、6月26日の植樹の日まで水やりと成長観察をする「栽培ホームステイ」をお願いしました。



樹木を育て、炭や木材として活用するには何十年という月日がかかります。子どもたちが未来を見据えて「自分たちの子どものために」と、こういった活動を続けてくれることを同協議会の方は願っています。

⑧ 未来創造課(市役所2階)
☎88・1115