

コミュニティ通信

第17号

平成25年10月1日発行

コミュニティ通信は、地域の様々な取り組みを紹介し、皆様に“コミュニティや地域活動にもっと興味を持っていただきたい”“身近に感じていただきたい”、そんな思いを反映して発行しています。

今月号のテーマは“健康”です

～地域で取り組まれている、健康につながる活動を紹介します～



第2回自治協議会サミットにおいて、さざんクラブがウォーキングなどの健康づくりに関する取り組み内容を報告しました。詳細は裏面へ。

中央区 小笹校区 **地域の体操でイキイキ元気**
 ~みんなでやろうよ小笹よかとこ体操~

「小笹よかとこ体操」は、地域住民に親しみをもって体操に取り組んでほしいという校区の自治協議会や健康運動指導士の思いから5年前に考案されました。振り付けは簡単で、曲も地域になじみのある「小笹音頭」が使われています。これまでも校区の運動会などで用いられてきた同体操。さらに広げようと、7月1日に動画撮影が行われました。撮影には市の特定検診キャラクター「よかろーもん」も登場。地域の健康づくりを応援しようと元気に体操をしていました。

撮影を企画した健康だいき小笹実行委員会副委員長の入江正浩さん(74)は「老若男女問わず、日常のちょっとした体操に取り入れてほしいです」と話します。今回撮影した動画は、小笹小学校や校区内の保育園、幼稚園、各町内などに配布する予定です。



よかろーもん和元気に体操



東区 三苫校区 **「みとま健康フェスタ 2013 in 三苫公民館」**

平成25年2月に校区健康づくり推進委員会で協議を行い、参加人数が減ってきている、ストレッチ体操を中心とする「健康教室」と校区ヘルスメイトの「料理教室」とを共催し、フェスティバルをすることに決めました。

事業の名称を、「みとま健康フェスタ 2013 in 三苫公民館」と決め、平成25年7月12日(金)に公民館で開催しました。1階講堂では、校区ヘルスメイトによる朝食教室と講演会、2階では、校区健康づくり推進委員会の隠れ脳梗塞の診断や血管年齢・体脂肪・血圧の測定(右写真)などの健康診断を行いました。約70名の参加があり、健康づくりへの関心の高さを感じることができました。

健康づくり推進委員会では、「地域の交流こそが一番大事」と思っており、地域の人たちが集まって楽しい話をする、みんなが顔見知りになるということが地域の「健康づくり」であり、このまちに住んで良かったといわれるような「まちづくり」にもつながると考えています。



城南区 別府校区 **「けんこうラリー」**

別府校区では、平成18年度に実施した「みんなで健康」城南まちづくり事業をきっかけに、その翌年度から自治協議会(健康づくり推進協議会)が中心となって「けんこうラリー」をスタートし、今年で7年目を迎えることができました。

「けんこうラリー」は、毎月第3日曜日朝9時からの別府公民館を起点とする校区周辺のウォーキング・年1回の三世代ウォーキング・講師による健康講座、城南保健所での校区検診など年間を通して多彩なメニューで行い、参加者は毎年500名を超えます。また、出席カード(右写真)には、毎回違ったシールが用意されているため皆さんの楽しみとなり皆勤賞をもらう方も増えてきました。

「健康で明るく、そして楽しい 住んで良かった別府校区」のスローガンと、「健康づくりは、まちづくり」を合言葉に、子どもから高齢者までだれでも気軽に参加でき、楽しく交流できる場として「けんこうラリー」が元気なまちづくりの一環になるよう目指しています。

ウォーキング	4月 7	5月 19	6月 16 OK	7月 X
ウォーキング	8月 18	9月 15	10月 20	11月 17
ウォーキング	12月 8	1月 19	2月 8	3月 16

健康講座	秋頃計画
出席	11/6

健康講座	10月頃	校区検診	11/7	保健所さんからの健康相談	8/18	保健所さんからの健康相談
------	------	------	------	--------------	------	--------------



早良区 飯倉中央校区 **~三世代体力測定&スポーツ交流会~**

飯倉中央校区では、毎年、三世代の交流を中心に健康教室やイベント、また講演会や健康づくりに関する情報提供を行っています。

三世代交流事業は、春のグラウンドゴルフ大会、秋のウォークラリー大会及び体力測定&スポーツ交流会があり、地域の交流を図る毎年の恒例行事となっています。

その中のひとつ、三世代体力測定&スポーツ交流会は、健康づくりに取り組んでもらうには、まず自分自身の身体について知ってもらうことが必要とのことから、当初は一般の方を対象に計画をしていましたが、当時、子ども達の体力低下が報道されていたので、子ども達にも運動するきっかけづくりができればと思い、平成19年度からは三世代で実施しています。

毎年100名を超える参加者があり、測定終了後はみんなでカレーライスを食べ、午後からは子どもから高齢者の方まで一緒に楽しめる、風船バレーや卓球バレーなどのニュースポーツや、ゲーム・レクリエーション等を行っています。

参加者との意思の疎通を第一に考え、これからも笑顔あふれる楽しい健康づくりを続けていきたいと思ひます。



体力測定は年代別に行われます~上体起こし

城南区 城南校区 **ウィンターフェスティバル**
 子どもと大人が全力で走った駅伝!!

地域では他にも「健康」に関わる様々な活動が行われています

西区 **「美☆ボディメイクセミナー」**
 バランスボールを使ってストレッチや体幹を鍛える運動で体と心の「美」をめざします!

東区 箱崎校区 **「ゲンキッズはこざき」**
 元気にラジオ体操!

南区 花畑校区 **校区探検ウォークラリー**
 次はどっちに行けばいいのかな?

博多区

さざんクラブ
南部6校区

ウォーキングで地域の絆を深める ～健康づくりはまちづくり～

「さざんクラブ」は、平成16年度に博多区の南部6校区(那珂、弥生、板付北、板付、三筑、那珂南)の衛生連合会が中心となってつくられた団体で、地域に健康づくりが根付くようにと、合同でウォーキングマップを作成し、ウォーキングと交流会を実施しています。

ウォーキングは本年度で10回目を迎えますが、回を重ねる毎に参加者が増え、昨年度は100名を超える参加者となっています。

ウォーキングで無理のない体力づくりをするとともに、特に特定検診・がん検診の受診率が低い壮年層(特に男性)に対し、健康づくりへの積極的参加を勧めていきたいと考えています。



さざんクラブ主催のウォーキング前の説明風景

報告!

第2回自治協議会サミットを開催しました!

福岡市自治協議会等7区会長会と市は、平成25年7月6日(土)、西南学院大学チャペルで「自治協議会制度10年目をむかえて～これまでを見つめて未来へつなごう～」をテーマに「第2回自治協議会サミット」を開催しました。

第1部は、自治貢献者感謝状贈呈式が行われ、自治協議会会長などを2年以上経験された方々全5名に対して、高島市長より、感謝状が贈呈されました。

第2部の事例発表では、自治協議会の運営や災害時の要援護者誘導訓練、健康づくりなど、地域の実情に応じた具体的取組みの事例が、各区1例ずつ報告されました。

続いて、第3部では、市長と自治協議会等7区会長会の結城会長、コミュニティ政策学会幹事によるコメントがあり、城南区片江校区人権尊重推進協議会の山本会長、片江校区片江4丁目自治会の大澤会長が加わり、地域活動アドバイザー十時さんの進行で、担い手不足などの地域課題について、意見交換が行われました。

当日は天候の悪い中、約530名の参加があり、参加者からは「それぞれ特色ある活動がなされているのが、よくわかった。」「各校区間の情報交換が今後重要だと感じた。」「大変参考になり、今後の運営の参考にしたい。」などの感想が寄せられました。



●福岡市コミュニティ通信は福岡市のホームページに掲載しています。

福岡市コミュニティ通信

検索

●J:COMでは福岡の地域情報を発信しています。

ふくおかまい COM

検索

お問い合わせ・
地域の情報などは
各区役所まで

東 区役所	地域支援課	☎092-645-1041	FAX:092-645-1042
博多区役所	地域支援課	☎092-419-1048	FAX:092-434-0053
中央区役所	地域振興・支援課	☎092-718-1062	FAX:092-714-2141
南 区役所	地域支援課	☎092-559-5072	FAX:092-562-3824
城南区役所	地域支援課	☎092-833-4063	FAX:092-822-2142
早良区役所	地域支援課	☎092-833-4416	FAX:092-851-2680
西 区役所	地域支援課	☎092-895-7036	FAX:092-882-2137

次号(1月1日号)は、「安全・安心」をテーマにお届けいたします!