

ふじみパワーアップ体操のススメ

- ◎オリジナルの音楽に合わせて、楽しく取り組める体操です。
- ◎上手や下手はありません。
- ◎それぞれの体力・筋力に応じた参加ができます。
- ◎この体操を定期的に行うクラブには、どなたでも気軽に参加できます。
- ◎現在市内には約50のクラブがあり、お近くの集会所や公民館などで活動しています。
- ◎参加をご希望の方は、健康増進センター(☎049-252-3771)へお問い合わせください。



さまざまな健康づくりメニュー

埼玉県コバトン健康マイレージ

埼玉県コバトン健康マイレージ事業は歩いた歩数に応じてポイントがつき、楽しく手軽に健康づくりに取り組みます。詳しくは、埼玉県コバトン健康マイレージホームページをご覧ください。



健康づくり料理講習会

富士見市食生活改善推進員協議会が開催しており、公民館・交流センターなどの7施設で実施しています。塩分などの栄養に配慮したレシピの調理実習を通して、食から健康づくりを推進しています。1年度内のうちに各会場で7回開催しており、次回は1月です。詳しくは広報『ふじみ』1月号の健康ガイドをご覧ください。

市民総合体育館スタジオ

市民総合体育館スタジオで週1回、ふじみパワーアップ体操を実施しています。体操を始めてみたい方大歓迎です。日時は月ごとに変りますので、健康増進センターへお問い合わせください。

自主グループ活動

ウォーキングなど、健康増進センターで行っている健康づくりの教室を修了した方が中心になって活動しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



いきいきパワーアップクラブ
代表 林フミエさん

地域みんなで元気になりたい

ふじみパワーアップ体操の初代クラブ「いきいきパワーアップクラブ」を発足させてから現在まで12年間、鶴瀬東2丁目集会所で体操を実施しています。また、介護保険施設の入所者へ体操を教えたり、地域への声かけや見守りをしています。

ふじみパワーアップ体操も地域に浸透し、市民の皆さんの健康意識が高まっているように感じます。「体操をやり始めて元気になった」などの声を聞くと今後の活動の励みになります。

10月に県知事から活動を評価していただき、「彩の国健康鉄人」として認定していただきました。とても名誉なことだと思います。これからも活動を続けて、地域みんなで元気になりたいです。



「彩の国健康鉄人」に認定され、市長を表敬訪問されました。

紹介！あなたの身近な体操クラブ

パワーアップ水谷東-II (水谷東2丁目地域)

活動日/毎週水曜午前10時～11時30分
場所/水谷東公民館

みんなが楽しく運動できるように声をかけるなど、配慮されています。いつまでも軽やかに生活できるよう、独自で筋力維持のための体操や認知症予防のための脳力トレーニングも行っています。運動する場所だけでなく、交流できる場所としても親しまれています。



パワーアップ サルビア (羽沢2丁目地域)

活動日/毎週金曜午前10時～11時30分
場所/羽沢2丁目集会所

公民館などで活動しているクラブと比べて小規模ですが、その分つながりは強く、食事会なども開催したりしています。参加者からは「週に1度の楽しみ」、「生きがいのひとつ」などの声もあり、心身ともに健康になれる運動ができる憩いの場になっています。



いつまでも健康的な生活を送るために

とても元気だった高齢の方が、転倒して骨折したことが原因で、元気をなくしていったということがしばしばあります。健康上の大きな問題もなく、普段通りの生活が送れていると、つい他人事のように思えてしまいますが、けがや病気はとても身近にあるものです。

地域では健康づくりに取り組む方々が一緒に活動できる仲間を待っています。いつまでも健やかに自立した生活が送れるように自分のために、家族のために、地域の仲間たちと一緒に楽しく健康づくりをしませんか。



健康づくりで地域の輪 ～自分も地域もみんな元気～

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

健康づくりが盛んなまち

平均寿命が延び続けている今日の日本において、高齢者が介護を必要とせずに日常生活を送ることが出来る「健康寿命」を延ばすことを目指した健康づくり・介護予防が注目されています。健康づくり・介護予防において、運動習慣をもつことと、人と交流する機会をもつことが効果的であることが、近年の研究で分かってきました。

しかし、新しく運動習慣を持つとしてもなかなか習慣づかない場合や、一緒に取り組む仲間がいないために断念してしまうケースもあるようです。

市では、さまざまな健康づくりや介護予防事業を行い、継続して運動や交流などに取り組めるようにサポートをしています。

市内には運動と交流を同時に行える「通いの場」が数多くあり、国の調査によると、週1回以上体操ができる「通いの場」への参加人数は1千467人で、県内でも4番目に多いという結果が出ています。なかでも、健康づくり・介護予防のために多くの方が実践しているのが、ふじみパワーアップ体操です。

健康づくりに仲間づくりに ふじみパワーアップ体操

市では、身近な地域で運動と社会参加をすすめることを目的に、ふじみパワーアップ体操の普及を推進しています。ふじみパワーアップ体操は、自立した生活を送るのに必要な足腰の筋力やバランス能力の向上に効果的な体操です。色によって強度が違い、伸縮性のあるセラバンドという用具を使用するため、自身の健康状態に合わせて負荷を調節できるのが特徴です。市独自の音源に合わせて「ふじみ」の文字を足で描くユニークな振り付けもあり、飽きのこない内容となっています。

平成18年から普及活動が始まり、今や市内には約50のふじみパワーアップ体操のクラブが地域に根付いて活動を行っています。クラブを通じて新たな仲間や近所付き合いが増え、生活に張り合いが出たという声も多く聞かれます。また、高齢者同士だけでなく、放課後児童クラブで児童との異世代交流を図る取り組みが始めたクラブもあり、健康づくり・仲間づくりから、地域づくりにも発展してきています。