

「平成 29 年度 緑区健康フェア」

～生活習慣病予防「みどりくみなおし」で健康づくり～を開催しました！

平成 29 年 8 月 17 日（木曜日）18 日（金曜日）の 2 日間 イオンスタイル鎌取 2 階 セントラルコートにて開催しました。この健康フェアは緑区民の健康づくりの意識向上のため、イオンスタイル鎌取や緑区地域健康づくり支援連絡会、あんしんケアセンターや緑いきいきプラザやいきいきセンターの皆様の協力のもと開催しました。

17 日は延べ 1,056 人、18 日は延べ 1,365 人の方の参加がありました。

緑区健康課を知らない方、「みどりくみなおし」を耳にしたことがない方の参加も多く、このフェアに参加したことで健康づくりのきっかけが出来たとの声も頂きました。

#### 【開催オープニング】

8 月 17 日（木曜日）11 時から表彰式を行いました。

表彰式の前に千葉市消防音楽隊によるオープニングセレモニーが行われました。

ホールに鳴り響く音色に誘われて通りすがりの方も足を止めている姿が見られました。



### 【表彰式】

今年度は、運動自主グループ優秀グループ2団体「サニークラブ」と「やまぼうしたすけあいの会」が表彰されました。



### 【ラジオ体操】

表彰式の後、ラジオ体操1級指導士と共にラジオ体操を実施しました。表彰された「サニークラブ」の皆様と各地域で活動されている運動自主グループの皆様やフェアに参加された皆様と一緒にラジオ体操第一の基本を学び、より効果的なラジオ体操を体験することが出来ました。





### 【こどもフラダンス】

午後からは、子どもフラダンス「Nā Lei Mamo」の皆さんが呼吸法を教えてくださいながらフラダンスを披露してくれました。



### 【マット運動】

緑区地域健康づくり支援連絡会メンバーである「ヴェルディスポーツプラザおゆみの」と共にマット運動が出来ない子も出来る子もでんぐり返りや側転、逆立ちやトンネルくぐり遊びなど簡単にできる運動から少しチャレンジできる体験を楽しむことが出来ました。



布団の上で出来る体操も多いので、家でも親子で一緒に楽しむヒントになりました。



### 【シニアリーダー体操】

シニアリーダー体操は、転倒予防に必要な「注意力判断力」「筋力・バランス能力」「柔軟性」を身に着けることが出来る体操です。

シニアリーダー事務局と緑区のリーダーと共に皆でシニアリーダー体操を体験することが出来ました。



### 【健康講談】

緑区地域健康づくり支援連絡会のメンバーである桂五郎梅さんの健康講談！

笑いは健康に最高の調味料です。





～18日ステージ 11時から開催～

【チアリーディングの披露】

2日目のステージは、★シャイニーズレッド&パール★の華麗なチアダンスで始まり、「みどりく みなおし」を合言葉に「子ども版」生活習慣病予防啓発も行ってきました。



【緑わくわく体操の体験】

「ウェルネス ライフ パートナーズ」の皆さんによる「緑わくわく体操」は、地域に根差した音楽を使った地域の体操です。子どもから大人まで皆で楽しく体を動かすことができました。



☆ノルディックの紹介も  
していただきました。



### 【バルーンアート】

午後からは、子ども達が喜ぶバルーンアートの体験を行いました。

緑区社会福祉協議会開催のバルーンアートから始まった「バルーンウィンド」の皆様によるバルーンアート体験は、子どもも大人も楽しむことが出来ました。



事前にバルーンウィンドの方が作ってくださっていたプレゼントをお孫さんなどに持ち帰る方もいらっしゃいました。





### 【ちばしいきいき体操の体験】

「ちばしいきいき体操」とは、介護予防のためのプログラムです。DVDを見ながら行う簡単な体操で、週に1～2回継続して実施することで、筋力を強くし、転びにくい体づくりをしていくことができます。徐々におもりの重さを増やし負荷をかけて行う体操をフェアではおもりなしで体験してもらいました。



保健師による「筋力運動」の紹介と歯科衛生士による「お口運動」の紹介を行いました。他のフロアにいた方も関心を持って途中から参加される様子もみられました。



### 【フローアー】

2日間通して、健康度測定と「みどりくみなおし」パネル展を開催しました。  
血圧測定・骨密度測定(17日のみ)・脳の健康チェック(18日のみ)・脳年齢測定・体組成計・口臭測定・足指測定の7つの測定を  
あんしんケアセンターや緑いきいきプラザ・いきいきセンターの方と一緒に協力して  
取り組み、延べ2,421人の測定をしました。



健康フェアの開催を知らなかった方も計測に立ち寄り自分の身体の状態を知るきっかけとなったという声も聞かれました。



### 【まちかどお薬相談室】



緑区地域健康づくり支援連絡会のメンバーである千葉市薬剤師会が開いた「まちかどお薬相談」ブースでは、普段聞くことが出来ないお薬について、しっかりと相談することが出来ました。

### 【個別相談】

緑区地域健康づくり支援連絡会のメンバーである「スポーツクラブ NAS おゆみ野」は「60歳からの健康カウンセリング」を実施しました。自分に合った運動について相談を希望される方が多くいらっしゃいました。



### 【みどりくみなおし パネルコーナー】



生活習慣病予防啓発のための合言葉「みどりくみなおし」についてアンケートを実施しました。

多くの方が健康フェアを機に自分の生活を振り返り生活習慣病予防のヒントを持ち帰ることが出来ました。

### 【キッズコーナー】

子ども達も楽しむことが出来るよう、キッズスペースでは子ども消防服の試着コーナーや生活習慣病予防啓発キャラクター

「あーちゃん、きーちゃん、ぴーちゃん」の塗り絵とうちわ作り、ぶんぶんゴマづくりも行いました。



緑区健康課では、生活習慣病予防「みどりくみなおし」を合言葉に、子どもから高齢者の方達の健康づくりの取り組みを応援しています。