

わくわくヘルスアップ誉田・平山を開催しました！

緑区では平成28年度から始まった運動イベント「わくわくヘルスアップ」を今年度は、平山小地区スポーツ振興会と誉田中学校・平山小学校地域運営委員会の方々と共に「わくわくヘルスアップ誉田・平山」を平山小学校にて開催いたしました。あいにくの小雨模様でありましたが、122名という多くの地域の方々が参加し、楽しみながら運動体験や健康度測定などを経験していただきました。

【開会式】



緑区の山崎区長と

平山小地区スポーツ振興会今井会長の

開会宣言で始まりました！



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」がお出迎え(^.^)



【健康度測定コーナー】※全国健康保険協会、セントラルスポーツ協力



「血管年齢測定」

「骨密度測定」

「からだの測定」では、

自分の身体の状態に気づく

きっかけとなりました。

【運動体験コーナー】

始まりは、皆でラジオ体操を行いました。

子どもから大人まで参加し、ラジオ体操の効果をしっかりと学ぶことが出来ました。



ラジオ体操をしっかりとやるだけで、寒い体育館でも身体がポカポカと温まってきました。



この後、ウォーキング講座で歩き方を学び、**ウォーキング**
参加者は東光院に向かって歩き出しました。

東光院までの道は、春には桜が満開となります。

この季節も、東光院は紅葉が綺麗です。

1時間のウォーキングから戻った参加者の皆さんからは、

「気持ちよかった」「汗をかきました。」

「汗をかいて爽快でした」と笑顔の感想を頂きました。

会場では、子ども達が元気に**マット運動**や**跳び箱**に挑戦しました。

ゴロンとでんぐり返り！



「出来たよ」と自信满满(^.^)



子ども達の笑顔は最高でした。

この後は、大人もしっかりと運動をしてもらえるように、

「大人と子どものピラティス」を体験してもらいました。「お父さん、お母さん、頑張れ！！」



バランス遊びは、子どもの発達にも
いいとされています。

ぜひ、親子一緒に遊びながら
体幹を鍛え、
自分の身体づくりも
出来るといいですね。



最後は、地域の方を講師に招いて「簡単な気功太極拳」を体験しました。



呼吸を整え、血液の巡りもよくなりました。椎名先生、ありがとうございました。

【歯科医師による健康相談、健康講座コーナー】

普段なかなか聞くことが出来ない歯の相談もゆっくりと聞いてもらうことが出来ました。



吉田先生

ありがとうございました。

ミニ講座では、「口から始める健口生活、全身の健康への投資です」を学びました。



口の健康は、全身の健康につながっています。

どうぞ、定期健診で自分の身体のメンテナンスをしてくださいね。

健康課でも、歯科衛生士による**歯科相談**や管理栄養士による**栄養相談**、保健師による**卒煙相談**や**健康相談**を行っています。

ご相談をお待ちしております。

【啓発コーナー、キッズコーナー】

大人が計測をしている間に、子ども達が楽しく待つことが出来るように、
千葉ジェッツふわふわハウスも設置。

思いっきりジャンプしたり、転がったりと体を使って楽しんでもらいました。



キッズコーナーでは、生活習慣病予防
啓発キャラクター「ぴーちゃん」
塗り絵や缶バッジ作りを
子ども達が楽しみました。

パラリンピック競技の
「ボッチャ」体験

ボッチャは、赤と青に分かれて、
白い球にどれだけ近づくことが
出来るかを競います。
ボッチャのルールが分かると、
2020年のオリンピック・
パラリンピックがより身近な
ものになります。



緑区健康課では、「みどりく みなおし」を合言葉に、生活習慣病予防を啓発しています。



- み・・・皆で必ず受けよう健康診断！
- ど・・・どンドン歩こう！健康ウォーク
- り・・・料理は薄味、腹八分
- く・・・区民で目指そう8020 年に2回の歯科健診
- み・・・皆でコツコツ貯筋体操
- な・・・なにがなんでも禁煙実行！
- お・・・お酒は程々 週に2日は休肝日
- し・・・しっかり睡眠 早寝早起き

最後に、誉田中学校・平山小学校地区
地域運営委員会の大槻会長の
閉会宣言にて、終了いたしました。
平成30年度は、誉田地区で開催します。
皆様の来場をお待ちしております。



来場者からのアンケートでは、これまで運動習慣がなかった方が、半分以上いました。
この体験を機に、運動習慣を身につけ、健康づくりができることを応援します。