



「運動」と「栄養」どっちが大事？

こんにちは！代表の笹森です。師走を迎え、何かと忙しい今日この頃です。いつも「あぶくま健康塾」にご協力、ご参加いただき誠に有難う御座います。今年度の健康塾も、「わくわくダンス」から始まり、まもなく終盤を向えようとしています。これまで参加されていない方のためにも、今までの参加者の声や感想を報告したいと思います。今回の中で、私が特に感じたことは、“健康の源”！それは「運動と食事」、仙台大学藤井教授の講話でした。私たちにとって、食べるという事は、人生に於いて至福の喜びであることは申すまでもありません。楽しい人生を過ごす為には、運動と食事による健康づくりが必須であり、運動を続けると、食事の持つ栄養効果をより効率よく使い、体質改善に繋がる。そして、その効果を高めるのが「運動」である、という事を改めて強く感じ、今、実践しております。今後とも、自分たちの健康ケアのサービスを、自分たちで考え、実践することを基本理念に、健康づくり事業を進めて参りたいと思いますので宜しくお願い致します。



あぶくま健康塾

中間実践報告！

《角田市協働のまちづくり推進事業》

元気が出る！仙台大学 方式介護予防教室

9月13日
(木)角田駅オークプラザに於いて、仙台大学から、橋本実教授・小池和幸准教授を迎え、前半は講義、そして後半は実技を指導頂きました。多数の方の参加を頂き、今回のテーマである“介護予防”に関心が深い事に今更ながら驚きました。できれば健康で長生きしたい！という気持ちは誰でも持っている願望です。この日、参加した皆さんは、老化防止と健康維持についてしっかり勉強しました。また、実技では、歌を歌いながらよく笑い、そして筋力トレーニングを楽しみました。今日から自宅でも、楽しく体を動かすだけで、介護を受けなくてもすむ身体づくりにチャレンジしていきます。文：佐藤 清美



“福祉ウォーキング” 11月11

日(日)に健康運動指導士・酒井真紀先生の指導のもと、福祉ウォーキングを開催し、総合体育館から「学水館あぶくま」までの約6キロのコースを折り返しました。あいにくの雨でしたが、準備運動をして、スタートする時は雨は上がりました。学水館では20分程見学し、阿武隈川の様子をモニターで観ながら、詳しく説明して頂きました。ウォーキングは、有酸素運動の効果と人体を形成している約400個の筋肉の、半分以上の筋肉を動かすため血流が良くなります。ポイントは、各筋肉の動きを意識して行なうという事を学びました。全員完歩でき、酒井先生のご配慮で脳トレ等もあり楽しい閉会式を飾り、無事故で終えたことに心から感謝して居ります。今回は車イスの方の参加は有りませんでした。次回はどうぞお待ちしております。文：笹森勝雄



“気功ストレッチ”

今回の「あぶくま健康塾」に参加して私たち二人がとても嬉しく感じた事は、高齢になっても、其の道の方のご指導を戴きながら仲間が増え、楽しく「脳の楽習教室」や「気功ストレッチ」等ができる事です。気功ストレッチは、“人体が発するエネルギーで自然治癒力を高める健康法である”という事を学びました。伊藤ゆうみ先生の笑顔はとても素敵でした。最後に参加者全員で「愛燦燦」を歌い、先生は、一人ひとりを取りながら握手をされ、とても感動のフィナーレでした。文：森養子・伊藤久代

“今後の予定”

平成20年2月7日(木)

9:30 ~ 11:30

ウエルパーク

「まとめと介護予防」

講師：小湊純一さん(社会福祉士)

平成20年2月19日(火)

9:30 ~ 11:30

ウエルパーク

「介護サービス利用の仕方」

講師：小湊純一さん(社会福祉士)

