

# 移い動どう市し長ちやう室しつ



▲ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防の筋力トレーニングとしてのスクワット



通算89回目となる移動市長室を3月15日（金）に開催しました。健康づくり運動サポーターの会と懇談を行い、13人の出席がありました。

健康づくり運動サポーターの会（サポーターの会）は、市健康推進課が実施する「運動サポーター養成講習会」修了者によって組織され、健康づくり運動を通して地域のまちづくりを応援する活動をしています。今年度、福岡県の「健康運動実践グループ知事表彰優秀賞」とスポーツ庁の体力づくり優秀組織表彰「文部科学大臣賞」を受賞しています。平成25年2月に実施した移動市長室では、健康体操の体験、活

健康づくり運動サポーターの会  
（筑紫野市民を元気で笑顔にする運動サポーター活動）

動の経緯などの懇談を行いました。今回の懇談では、活動紹介を受け、ロコモ予防体操などを実施し、意見交換を行いました。

## 健康づくりの一端を担う

平成18年度の養成講習会を終えたサポーター1期生10人が19年度から活動をはじめ、サポーターの会は22年4月に設立されました。養成講習会を修了した新たなサポーターが毎年加わり、30年度の会員数は135人（男性39人、女性96人）となっています。

サポーターの会の特徴として挙げられるのが、毎年入会者がある、役員が定期的に交代する、男性会員が約3割と多い、常に新しい情報を共有している、の4点です。サポーターは2年ごとの更新講習会受講が必要であり、活動を継続する上で必要な知識や技術を再度学ぶ場となっていること、また、毎月開催される情報提供会では会員同士の交流や情報交換、専門講師を招いての学習会を行い、学びと実践を深めていることの紹介がありました。



## 公民館での継続的な運動教室

以前はウォーキングが活動の中心でしたが、現在は公民館での介護予防事業が中心となるなど、活動内容は大きく変化しました。

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりとして地域包括ケアシステムの構築が求められている現在、サポーターが継続的に支援する公民館での介護予防教室は、その一端を担うものであること、10年前に2カ所から始まった公民館での開催数は、37カ所になったこと、今後も公民館での教室を広げて行き、全行政区での開催を目指し、元気な高齢者を増やしていくために活動を続けていきたいとの報告を受けました。



▲手作りの道具を使った「芯ロケット」



▲一緒に赤いシャツを着てトレーニング



▲レクリエーション「かべの向こうへ」



▲多くの意見を聞くことができました



意見交換では、参加者の事例や活動に参加しての感想などの発言がありました。「運動習慣ができ、散歩を欠かさ

いきいきと活動しています

アイズブレーキングとして認知症予防の運動「コグニサイズ」を行いました。活動紹介の後には、「365歩のマーチ」の曲に合わせてロコモ予防の筋力トレーニングを実施、サポーター手作りの道具を使ったレクリエーション「かべの向こうへ」を体験しました。わきあいあいとした雰囲気の中、ストレッチやゲームを楽しむことができました。

笑顔で楽しみながら体験



### 藤田市長の一言

実際に体験もさせていただき、楽しかった、の一言に尽きます。

懇談の中での意見は、今後の市政に  
ずるようになられた「病気後、運動の機会を求めて参加した人が皆勤で頑張られ、グラウンド・ゴルフに入会できるまでになった」「継続的に運動を続けてもらえるように各サロンで教室を行った。地元にはサポーターがいることで開催しやすくなる」「参加者が今日来てよかった、サポーターの笑顔を見ると元気が出る」と言ってくれる。喜ばれるその顔を見るのが私たちサポーターとしてうれしい」などたくさん意見を聞き、参加者で交流することができました。

### 参加者からの感想

・ 私たちの活動内容を知っていた  
だいて、レクリエーションにも  
参加いただき、よかったです。  
・ 緊張するかなと思いましたが、  
市長の人柄や心配りで、私たち  
も緊張もなく楽しくでき、市長  
も一緒にやってくださって、そ  
れがとても健康にいいと思っ  
てくださったので、うれしいです。

生かしていきます。

皆さん方がいろいろ工夫をこらして道具を手作りされ、楽しく運動をしながら健康づくりに励んであることがよく理解できました。  
地域の公民館に持ち帰って、そこで輪を広げていただいている、この運動サポーターの活動が、本市にとって非常に大きな健康づくりの原点になっているということをしつかりと聞かせていただき、ありがとうございました。  
皆様、本当にありがとうございました。