

さいたま市ヘルスプラン21（第2次）では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。

「ラジオ体操を始めてみませんか？」



参加者さんから聞きました。

- 元気になって、風邪をひかなくなった。
- 短い時間だけど、お話できる環境ができ、楽しみにして参加している。
- 一人では続けられないけど、集まる場所があることで続けられる。



今回は、さいたま市浦和区上木崎5丁目、6丁目で活動している

『上木崎五六長寿体操会』 を取材してきました。

活動場所は？

上木崎足立神社境内（さいたま市浦和区上木崎5-11-1）

活動内容は？

毎日午前6時30分からラジオ体操第1、第2をしています。（日曜日、祝日はお休み）

いつからはじまったの？

2016年（平成28年）5月10日から、今年で丸7年になりました。

はじめたきっかけは？

地域コミュニケーションの活性化と体力づくりができる活動として、馴染みやすいラジオ体操を始めました。

どんな人が参加しているの？

65歳以上から最高年齢は93歳までの人が、毎朝50人から60人が集まっています。もちろん、上木崎5丁目、6丁目の人だけでなく、足立神社まで来られる人は参加できます。

参加するには？

朝6時30分に足立神社に来てください。（お待ちしています）

主催者より一言



- この会は強制的ではなく、自主的に参加ができます。
- 一人ひとりが健康で長寿できることを目的に運営しています。
- ラジオ体操をした後は、参加者の出席を確認して一人ひとりに「長寿応援シール」を渡します。運動をしてポイントが貯まります。

※「長寿応援ポイント」は市内65歳以上の方が健康づくり等の活動を行ったときにポイント（長寿応援シール）がもらえ、貯まったら、奨励金に交換できる事業です。

詳しくはコチラ



地域には同じ活動をしている団体がたくさんあります。市ホームページに掲載されている「長寿応援ポイント事業登録団体一覧」から近くの参加できる団体を探してみてください。

▶ 問い合わせ

（上木崎五六長寿体操会 代表 村田氏） 電話 048-831-2581

9月は健康増進普及月間**健康寿命**をのばそう！

1に**運動** 2に**食事** しっかり**禁煙** 最後に**クスリ**

ご自身の生活習慣を見直し、できそうな日に、できることから健康づくりに取り組んでみませんか！

適度な運動

「毎日10分運動をプラス」

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。



プラス
+10

例えば、

- 歩幅を広くして、早く歩いて +10
- 歩いたり、自転車で移動して +10
- ながらストレッチでプラス +10

適切な食生活

「毎日プラス1皿の野菜」

1日に必要な野菜の量は350gです。平均して、1日あと70gの野菜が不足しています。いつもの食事にプラス1皿の野菜を食べましょう。

例えば、

- 洗うだけで食べられる野菜を常備する。ミニトマトやレタスなど。



禁煙

「たばこの煙をなくす」

たばこの煙は、自分だけでなく周囲への悪影響も引き起こします。自分、そして大切な人の健康を守るためにも禁煙を目指しましょう。

例えば、

- たばこの健康への影響を考えてみましょう。

詳しくはコチラ



+ プラス

健診・検診で定期的な健康チェック

「定期的に自分を知らろう」

初期には、自覚症状がないという病気は少なくありません。病気を早期に発見し、対処していくためには、普段から定期的に自分の体の状態を知っておくことが重要です。

9月10日から16日は**自殺予防週間**です！

自殺予防のために今からあなたができること～4つの行動～

1 気づき ▶ 身近な人の変化に気づいて、声をかける

家族や仲間の変化に「気づく」こと。食欲がない、口数が減ったなど、大切な人が「いつもと違うな」と思ったら要注意です。変化に気付いたら、自分にできる声かけをしていきましょう。

2 聴く(傾聴) ▶ 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、まずはこれまで重ねてきた苦労をねぎらい、安心して話せる雰囲気を作りましょう。もし「死にたい」と打ち明けられても話題をそらさず、相手の気持ちに寄り添う姿勢が大切です。

3 つなぎ ▶ 早めに専門家に相談するよう促す

傾聴することで悩みを抱えた人の気持ちを軽くすることはできますが、問題を解決するためには専門家の力が必要となることもあります。本人の意志を尊重しながら、適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。

4 見守り ▶ あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを声かけ、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。専門家につないだあとも、いつでも相談に乗れることを伝えてください。