

## ポイントを抑えて靴選びをもっと上手に！ 憧れのシューズフィッティング力を 手に入れる！「運動靴は、こう選ぼう」



町では、理学療法士の永木和載さん(株式会社リライト代表取締役)をお招きして、講座「運動靴は、こう選ぼう」を開催します。

■対象 鳩山町健康マイレージ事業参加者(歩数計・スマートフォンによる参加)※5月

17日(金)までに申し込まれた方も対象となります。

■日時 5月24日(金)午前10時～正午(受付9時30分から)

■会場 地域包括ケアセンター(松ヶ丘4-1-4)

■定員 100名程度

■内容 楽しいウォーキングのための靴の選び方、正しい歩き方、準備・ケアの仕方

■注意事項 ①当日は、日常使用している靴と動きや

すい服装でお越しください。②講演では、靴の中敷きを取り外し、靴と足の適合状態をチェックします。中敷きを取り外せる靴でご参加ください。

■申込・問合せ 5月17日(金)までに町保健センター(☎296-2530)へ

### ■永井和載氏のプロフィール

病院での高齢者へのリハビリテーションや訪問看護ステーションでの勤務経験を活かし、医療専門家や一般の方、運動指導に携わる方を対象とした講演も多数経験。現在は、講演活動に加え、複数の企業と連携し、超音波画像観察装置(エコー)や複合高周波治療器の教材開発・普及支援、医療専門家や運動指導者を対象としたセミナーの開催、太極拳やエステの教育支援・技術指導、足底板(インソール)の開発支援などを行っている。

### 特定健診でポイントアップ！

特定健診を受診した方へは、アンケートフォームから受診日などを入力するだけでポイントが2倍になるキャンペーンを実施しています。アンケートフォーム開設時期は、端末やスマートフォンのお知らせで発表されますので、今年度も健診を受診して、ポイントアップを狙いましょう。

が、5月17日までに、歩数計にて新規で参加申し込みされる方(先着50人も、この講座に参加できます。講座を受けたという方は、ぜひ事業へご参加ください。

なお、鳩山町健康マイレージ事業への申し込みは、所定の申込書に記入が必要となり、参加費は、2462円(歩数計代相当)です。(スマホでの参加も募集しています。詳細は、町保健センター(☎296-2530)にご連絡ください。

健康マイレージ事業では、5月24日以降も、身体・体力測定などいろいろなイベントを随時開催していきます。事業に参加するなら、今がチャンスです！皆さんのご参加をお待ちしています。

参加者の中には、まだ1度もデータを更新されていない方もいらっしゃると思います。

紛失・故障などで、歩数計のデータ更新ができなくなり、退会をご希望の方は、健康マイレージ事務局と、町保健センターの両方にご連絡をお願いします。特に、保健センターに連絡し、健康マイレージ事務局に連絡されていない方は、至急、健康マイレージ事務局(☎0570-1035810)へのご連絡をお願いします。

### 秘訣その3 退会希望者は連絡を

事業の参加者332名が、全員プラス1000歩を実施するだけでも、団体戦の順位は変わってくるはずですよ。

### 秘訣その2 今よりプラス1000歩

1日に1万歩は難しくても、今より1000歩、時間にして約10分間多く歩くことを心がけましょう。

事業の参加者332名が、全員プラス1000歩を実施するだけでも、団体戦の順位は変わってくるはずですよ。

### 秘訣その1 月末に必ず更新を

健康マイレージ事業では、ランキングは月末までに送信された1か月の合計歩数を、参加者(鳩山町は3月末現在332名)で割ったものが反映されています。いくら歩数を増やしても、月末までにデータを送信していないと、ランキングには反映されません。

皆さん一人ひとりが月末に歩数を送信するだけで、ランキングは大きく変わっていきます。

なお、町内では、データを送信す

### 「健寿ウォーカー頂上決戦」で ウォーキング部門1位を目指そう

健康マイレージ事業「健寿ウォーカー頂上決戦」も、昨年7月に開始してから10か月となります。県内自治体での成績を見ると、吉川市が1位をキープしており、鳩山町は10位以下という結果でした。ここでは、私たちがウォーキング部門1位となるための秘訣をお伝えします。

### あなたは「歩く」派？「通う」派？

特集

## 令和元年に始める 自分流の健康習慣

鳩山町では、誰でも気軽にウォーキングを始められる「健康マイレージ事業」や、「地域健康教室」では少し体がきつくなった人向けの「はあとふるパワーアップ体操」を推進しています。今月号では、あなたなりの健康習慣を見つけるための情報をお届けします。



カモンベイビー鳩山 検索

鳩山町健康マイレージ事業から、自主活動グループであるウォーキン

公開中のPR動画をウォーキングのきっかけに

「埼玉県65歳健康寿命」がトップクラスの鳩山町。その記録を続けていこうと、町では「鳩山町健康マイレージ事業」を展開しています。歩数計やスマートフォンアプリを使い、歩数に応じてポイントが貯まり、抽選で商品が当たるこの事業では、まだまだ新規参加者を募集しています。通勤や通学、普段のお買い物など、日常の場面で取り入れられる健康づくりとして、あなたもウォーキングを始めませんか。

鳩山町健康マイレージ事業  
歩いて貯まる「ポイント」で  
ウォーキングをもっと楽しもう

グループが結成されました。平成31年2月21日に結成イベントを実施し、結成記念動画を撮影しました。

また、多くの方のご協力を得て、町内各地で撮影し、完成した動画は、「カモンベイビー鳩山」と題して、インターネットに公開中。動画は、YouTubeまたは町のホームページから視聴できます。ウォーキングを始める機会に、ぜひご覧ください。

### 新規参加者募集中 今なら講座に特別参加も

町では、5月24日に、理学療法士の永木和載さんをお招きして、講座「運動靴は、こう選ぼう」を開催します(次ページ参照)。健康マイレージ事業の参加者を対象とした講座です

# 町内で「ゆるり体操」 続々と開催中



写真右は鳩山松寿園東館の「サロン月曜日」、写真左は梅沢集会所の「元気アップ体操クラブ」。



## はあとふる。パワーアップ体操 体操教室やサロンに通って 「元気」と「つながり」を作ろう

筋力・バランス能力・移動能力は、加齢とともに低下しますが、効果的な体操に取り組むことで、体力を維持・向上させることができます。「はあとふる。パワーアップ体操」は、重さを変えられるバンドを使った6種類の運動を中心とした体操です。

週1回以上実施することで、普段の生活の中で必要な筋力が鍛えられ、歩くことや生活の動作が楽になることが期待できます。このページでは、町内各地で行われている「はあとふる。パワーアップ体操」を取り入れた体操教室やサロンをご紹介します。

### 少し元気を取り戻したい人に おすすめの「通い場所」

「足腰が弱くなって外出がおっくうになった」「歩く距離が短くなった」「ふらつきや、つまずくことが増えた」「立ったり座ったりがしんどい」など、少し元気を取り戻したいという方におすすめの運動が、町内各地で実施されている「はあとふる。パワーアップ体操」です。

現在、町内では下表のとおり、町民等が運営主体となっており、8会場では「はあとふる。パワーアップ体操」を取り入れた体操教室やサロンが開催されています。

「はあとふる。パワーアップ体操」は、動きが簡単のため、今まで運動していなかった人や身体機能に不安のある方でも始めやすい体操です。自分の体調や体力・筋力に応じた負荷を、おもりで調整することもできます。

また、運動後には、参加者同士や体操を運営する住民らとの交流も生まれています。体操の場に通うことで、「地域でつながる安心感」を感じることができているようです。

### セミナー卒業生が 教室等を運営

身近な場所に、こうした「通いの場」を作ろうと活躍しているのは、「はあとふる。パワーアップ体操リーダー養成セミナー」を修了した、第1期・第2期生の皆さんです。リーダーの方々は、セミナーを通じて、体操の効果だけでなく、教室等の運営方法などを学びました。

「体操を取り入れたボランティア活動に興味がある」「自分の住んでいる地区を元気にしたい」「現在自分が行っている活動の中に、この体操を定期的に取り入れてみたい」と考えている方は、6月から開催される下記養成セミナーにぜひご参加ください。

## 自分でも効果を実感！&町の元気づくりに活かせる！



# はあとふる。パワーアップ体操 リーダー養成セミナー 参加者募集

いつまでも元気に過ごすための体づくりのノウハウを学ぶ、第3回「はあとふる。パワーアップリーダー養成セミナー」を開催します。

■対象 20歳以上で全日程参加できる方のうち、次の①～③に当てはまる方

①習得した体操を活かしたボランティア活動に興味・関心がある、または活動に携わりたい、活動をやってみたくて考えている方。

②現在、サロン活動などのボランティア活動等を行っており、活動の中に定期的に体操を取り入れたいと考えている方。

③(町外在住者の場合)鳩山町内で、はあとふる。パワーアップ体操を活用した定期的な活動を始めたいと考えている方。

■日時 6月12日、19日、26日、7月3日、10日、17日、24日、31日(全8回。すべて水曜日) 午後

1時30分～3時30分

■場所 鳩山町地域包括ケアセンター 地域の交流スペース

■内容 ①おもりのバンドを使った体操「はあとふる。パワーアップ体操」のリーダーとして活動するための実践講座 ②町内で「はあとふる。パワーアップ体操」を活用した活動をはじめするための基礎講座(5回以上出席された方には、最終日に修了証等をお渡しします。)

■参加費 無料

■講師 理学療法士、リハビリ専門職ほか

■定員 25人(定員を超えた場合のみ抽選。選外者のみ6月7日(金)までに連絡)

■申込・問合せ 6月5日(水)までに地域包括支援センターへ。電話 296-7700、FAX298-0077

E-mail: h4501@town.hatoyama.lg.jp

## 「はあとふる。パワーアップ体操」を活用した町内の体操教室・サロン

名称	会場	活動日時	対象	参加費
小用地区体操教室	小用公会堂	毎週金曜日 午前10時～11時30分頃	原則、小用地区 在住者	無料
レッドパワークラブ	赤沼地区集落センター	毎週金曜日 午前10時～11時30分頃	原則、赤沼地区 在住者	無料
はあとふる。サロン	鳩山松寿園東館 地域交流スペース	毎週水曜日 午後2時～4時	町内在住者	1回50円(傷害保険等)
ゆるり体操	ニュータウンふくし プラザ	毎週木曜日 午前11時～正午頃	町内在住者	無料
火曜パワフルクラブ	総合福祉センター	毎週火曜日 午前10時～11時30分頃	町内在住者	無料
元気アップ体操クラブ	梅沢集会所	毎週木曜日 午前9時30分～11時30分頃	原則、鳩山団地 在住者	無料
サロン月曜日	鳩山松寿園東館	毎週月曜日 午後2時～4時	町内在住者	無料
奥田体操教室	奥田公会堂	毎週火曜日 午前10時～11時30分頃	原則、奥田地区 在住者	無料

■問合せ 地域包括支援センター ☎ 296-7700