

# 新しい年に始めよう健康づくりの新習慣



森林でのウォーキングを楽しむ参加者

## 東松山市との連携事業「森の魅力発見！森林セラピーウォーキング」を開催

11月29日、石坂の森と、隣接する市民の森（東松山市）で、「森の魅力発見！森林セラピーウォーキング」が開催され、町内外から参加した55人が森林でのウォーキングを楽しみました。

この事業は、一定の環境整備がなされた森を歩く楽しさを知ってもらおうと、東松山市と連携し、埼玉県ふるさと創造資金を活用して実施。事業には、石坂の森を保全しているNPO法人里山環境プロジェクト・はとやまの皆さんや、町の健康づくり活動に取り組んでいる鳩山町保健推進協力委員の皆さんなどが協力しました。

雨天により全行程を歩くことができなかったものの、参加者からは「歩きやすくてびっくりした」「紅葉を見ながら落ち葉の上を歩くのは楽しかった」「ガイドさんの話で新発見がたくさんあった」などと話していました。



テーダマツのまつぼっくりを手にニコリ

東松山市との協働プロジェクトにより、平成26年11月、新たに市民の森を含めた共通案内板「ぐるっとMAP」を計6か所（町内2か所、東松山市内4か所）に設置しました。（写真右側の看板）



待つ景色を眺めながら少し休憩を取るなど、ちょっとしたハイキングを味わえます。石坂の森は、生物多様性の保全をテーマに整備が進められ、NPOやボランティアの方々に維持管理や環境保全が行われています。そのため、数十種類の絶滅危惧種も含め、現在1076種類の動植物の生息が確認されています。

山桜の春、新緑の夏、紅葉の秋、霜景色の冬と、四季折々の表情を見せる石坂の森は、一年を通じてウォーキングが楽しめます。気持ちのよいコースがあると、ウォーキングが続けやすくなります。石坂の森を初めて訪れた方に感想をお聞きすると、多くの方が口をそろえて「近くこんないい場所があったのですね。」と話します。あなたもぜひ一度、石坂の森を散策して、すぐ近くにある森の魅力を実感してみてくださいいかがでしょうか。

### 「石坂の森」「市民の森」協働プロジェクトが開始

隣接する鳩山町の「石坂の森」と東松山市の「市民の森」を一体的に利活用し、町内外の方に広くご利用いただくため、今年度から協働プロジェクトへの取り組みが始まりました。共通案内板の設置や共通パンフレットの作成、そしてウォーキングイベントが行われたことで、それぞれの森で散策していた方々の交流も期待できるようになりました。



「石坂の森」「市民の森」共通パンフレット



四季折々の景色や動植物を楽しむ「石坂の森」は、定期的なウォーキングにおすすめのコースです。

# ウォーキングと体操で

## 作る元気な体

いつまでも健康でいるためには、栄養バランスの取れた食事、社会参加やコミュニケーション活動、そして適度な運動が重要です。今月号では、景色を楽しみながら運動できるウォーキングのおすすめコース「石坂の森」と、一緒に和気あいあいと体操ができる「地域健康教室」をご紹介します。

### ウォーキング

## 石坂の森

### おすすめコース

石坂の森は、町が平成16年3月に日本新都市開発(株)の特別清算に伴い取得した、山村学園短期大学西側の約40畝の山林です。平成18年度から、埼玉県補助制度を活用し、自然環境を生かした活動広場や遊歩道、駐車場を整備したほか、標柱・案内板を設置してきました。平成20年10月には、彩の国みどりの基金を活用し、

石坂の森は、町が平成16年3月に日本新都市開発(株)の特別清算に伴い取得した、山村学園短期大学西側の約40畝の山林です。平成18年度から、埼玉県補助制度を活用し、自然環境を生かした活動広場や遊歩道、駐車場を整備したほか、標柱・案内板を設置してきました。

「見晴らしの丘」までの道のりを歩くと、適度な運動になります。坂を上りきった先に

枯損木の伐採や下草刈りなどの環境整備が行われ、木漏れ日の差す明るい森へと変化しました。

森に入ると、小川を流れる水の音や野鳥のさえずり、森の香りを感じる事ができます。案内板に従い、温かみのある土の散策道を踏みしめ、

おしゃもじ山地域健康教室



はあとらんど地域健康教室



適度な運動と参加者同士の交流で、体も心も元気に。会場では自然と笑顔が生まれます。(亀井分館健康教室)【写真右】

地域健康教室 開催日程

毎週 **月** 曜日

**はあとらんど**  
地域健康教室

■時間 午前10時～11時30分  
■場所 総合福祉センター (はあとらんど) 松の間

※会場の都合により保健センターの場合もあります。

毎週 **水** 曜日

**ニュータウン**  
地域健康教室

■時間 午前10時～11時30分  
■場所 ふれあいセンター 3階会議室

毎週 **木** 曜日

**亀井分館**  
健康教室

■時間 午後1時30分～3時  
■場所 中央公民館 亀井分館

毎週 **木** 曜日

**おしゃもじ山**  
地域健康教室

■時間 午前10時～11時30分  
■場所 今宿コミュニティセンター

- 事前の**参加申し込みは不要**です。当日直接会場にお越しください。
- 参加費は**無料**ですが、内容によっては、実費負担をいただく場合もあります。
- 飲み物などは**各自**でお持ちください。
- 体操などを行いますので**動きやすい服装**でお越しください。
- けが、事故などには十分注意し、各自の責任においてご参加ください。
- ★会場の都合で実施しない日もあります。詳しくは町保健センター (☎ 296-2530) へお問い合わせください。

健康づくりのサポート(ニュータウン地域健康教室)

健康づくりサポーターも募集中

地域健康教室の主催は町ですが、運営の中心はサポーターの皆さんです。教室は、会場準備、体操のリード、参加者が安心・安全に参加できるような心配りのもと実施されています。鳩山町健康づくりサポーターの会では、自分の健康のため、また、町全体の元気のため、一緒に活動して下さる仲間を求めています。興味のある方は、お気軽にサポーターまたは保健センター (☎ 296-2530) にお問い合わせください。

**健康づくりの第一歩は外出から**

今回ご紹介した「ウォーキング」と「地域健康教室」は、いずれも外へ出かけて行う運動です。外へ出ることは、普段の生活だけでは経験できない、さまざまな刺激を受けることにもつながります。思いがけず、新たな健康・元気づくりのきっかけに出会うこともあるかもしれません。新しいことを何か始めてみたいという方は、新年をきっかけに、これまでと少し生活を変えてみてはいかがでしょうか。



開眼片足立ちを測定する参加者(保健センター)

体力測定で健康状態を“見える化”

8月から11月にかけて、保健センター、亀井分館を会場に、地域健康教室参加者を対象とした体力測定を実施し、72人が参加しました。測定結果は、健康づくりサポーターの会や町等の協力のもと東京都健康長寿医療センター研究所が作成した「セカンドライフの健康づくり応援手帳」に記録し、参加者自身の現在の体力を確認しました。

測定は、握力、通常歩行速度、開眼片足立ちで全身の筋力の状態やバランスをとる力を把握するほか、身長・体重測定による体格指数や血圧測定も行っています。町保健センターと「健康づくりサポーターの会」では、今後も教室参加者を対象に、同様の測定を行っていく予定です。「体にいいことを何か始めたいな」とお考えの方は、ぜひ一度お立ち寄りください。

地域健康教室は、ふれあいセンター、はあとらんど、今宿コミュニティセンター、亀井分館の町内4会場で、原則週1回ずつ行われている、体を中心とした教室です。(日程は7ページのとおり)

教室は、運動だけでなく、交流やふれ合い、おしゃべりの場としてもにぎわっており、歯科衛生士による口腔ケアや、管理栄養士による食の講座も取り入れながら行っています。

運動は続けることが大切ですが、参加者が「家では一人のため、なかなか体操をやるまではいかない」「教室があるおかげで運動ができています」と話すように、自分だけで続けていくことは難しいものです。

また、今年度は新たな試みとして、教室参加者を対象に体力測定を実施しました。自分の体力の把握や、測定結果を記録して変化を視覚化することで、筋力維持と強化に向け、早めの対処や管理に役立てることができそうです。

# 体操

## 町内4か所で毎週開催

### 地域健康教室