

地域健康教室に参加しませんか？

元気づくりを支える

「鳩山町健康づくりサポーター」とは？

「鳩山町健康づくりサポーターの会」とは、町と協働で、地域の高齢者の介護予防・健康づくりを推進することを目的として活動するボランティア組織です。

主な活動は、地域健康教室の運営、さわか健康教室への協力、サポーターの会全体会議（年4回程度）への出席などです。活動を通してご自身の健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりの効果が期待できます。

現在のサポーター会員は30人です。さらなる充実した活動のため仲間を募集しています。

■問合せ 町地域包括ケアセンター

☎ 296-7700

■はあとらんど地域健康教室

時間：月曜日午前10時～11時30分

（受付は午前9時45分から）

会場：総合福祉センター

■ニュータウン地域健康教室

時間：水曜日午前10時～11時30分

（受付は午前9時45分から）

会場：地域包括ケアセンター

■おしゃもじ山地域健康教室

時間：木曜日午前10時～11時30分

（受付は午前9時45分から）

会場：今宿コミュニティセンター

■亀井地域健康教室

時間：木曜日午後1時30分～3時

（受付は午後1時15分から）

会場：泉井交流体験エリア

「はあとふるパワーアップリーダー養成セミナー」 参加者を募集します！

身近な場所で、はあとふるパワーアップ体操を行う活動（町民の皆さんが自主的に運営）を町と埼玉県理学療法士会が支援します。

「はあとふるパワーアップ体操」とは、重さが調節できるバンドを腕や足につけて椅子に座って行う足腰等の筋肉を鍛える体操です。

週1～2回、3か月以上継続して行うことで、筋力及びバランス能力等が高まり、転倒予防になります。

このセミナーは、体操の実践等を中心に、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び、ご自身も効果を実感しながら、町の元気づくりを活用するためのセミナーです。

対象者 町内在住の18歳以上の方で、原則セミナー全日程（8回）に参加できる次の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、活動に携わりたい、活動をしたいと考えている方

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町外在住ではあるが、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開始したいと考えている方

日時 ①8月6日・②8月20日・③8月27日・
④9月3日・⑤9月10日・⑥9月17日・
⑦9月24日・⑧10月1日 全8回※全て水曜日

午後2時～4時（受付は午後1時40分から）

内容 ①町内で「はあとふるパワーアップ体操」を活用した地域活動をはじめのための基礎講座

②「はあとふるパワーアップ体操」リーダーとして活動するための実践講座

会場 町地域包括ケアセンター 地域の交流スペース

講師 理学療法士等リハビリ専門職ほか

費用 無料

定員 20人程度

持ち物 飲み物、筆記用具、動きやすい靴、服装でお越しください。

※6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。

※8月20日（水）から9月24日（水）の間にはあとふるパワーアップ体操を活用した通いの場に参加していただきます。

申込・問合せ 7月11日（金）から7月25日（金）までに町地域包括支援センターまでお申し込み下さい。町地域包括ケアセンター ☎296-7700

特集2 埼玉県65歳健康寿命で 男性1位、女性2位になりました



ニュータウン地域健康教室



おしゃもじ山地域健康教室



はあとらんど地域健康教室



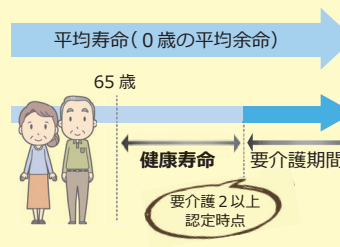
亀井地域健康教室



埼玉県 65 歳 健康寿命とは

埼玉県では、65歳に達した県民が健康で自立した生活を送ることができる期間、具体的には、介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」として算出しています。

※厚生労働省による都道府県別健康寿命とは算出方法が異なります。



町民参加で健康づくりを推進し、健康寿命は県内トップクラス

鳩山町では、栄養・運動・社会参加の3本柱を基本理念として、町民の皆さんや、関係機関及び団体が一体となり、健康づくりを進めてきました。

こうした取り組みの成果として、鳩山町は、埼玉県衛生研究所が作成している最新データ「埼玉県の健康指標」（令和5年）の、埼玉県65歳健康寿命で、男性は10年連続して県内第1位、女性は2位となりました。

鳩山町が埼玉県65歳健康寿命で初めて男女ともに1位となったのは平成20年で、それ以降も常に上位をキープし続けています。

筋力などは、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。体操を週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。

町では、「鳩山町健康づくりサポーター養成講座」、「はあとふるパワーアップ体操リーダー養成セミナー」等を修了した町民等が運営主体となり、「地域健康教室」や「はあとふるパワーアップ体操」などを開催しています。様々な活動を通して町民の皆さんが健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりにつながる仕組みを作っています。