



# 保健委員だより

第4号  
令和7年11月発行

## バレエの動きを取り入れた 運動研修を受けました！！

市内でバレエ講師として活躍している大谷先生夫妻を招き、バレエ特有の動きによる筋トレやストレッチを学びました。足指の細かな動きから、音楽にのせ有名な白鳥の手の動きまで、全身に効果的な動きを実践しました。

少しずつで良いので毎日身体をほぐしたり、鍛えたりすることで生活習慣病予防につながります！

土踏まずを引き上げると  
転びにくくなりますよ！



講師：Conservatory of Dance  
大谷修一先生 美香子先生



### 運動研修後の感想

- ・ゆっくり身体を動かし、筋肉を意識して動かすことで汗をかきました。激しい運動でなくても、しっかり身体がほぐれて良かったです。
- ・足指の運動は、転倒防止のためにとても良いということを知れました。
- ・普段使っていない筋肉の動かし方を学び、実践できて良かったです。
- ・毎日少しずつ繰り返すことが大切だと思いました。
- ・特別な道具や広いスペースがなくても、自宅で簡単にストレッチができるので、毎日少しずつやれるように頑張ろうと思いました。
- ・バレエの動きを分かりやすく説明していただき楽しかったです。

# 市民ふれあい広場

10月18日(土)に第21回「市民ふれあい広場」が葦山福祉・保健センターで開催されました。このイベントは、保健福祉の啓発や体験を通じて、福祉や健康への理解を深め、地域福祉の促進を図るために毎年実施されています。今年も保健委員さんにご協力いただき、イベントを盛り上げることができました！イベントの一部になりますが、ご紹介します！



こちらのブースでは、血管年齢測定やベジチェック、糖化産物測定とその結果説明を行いました！

これらの測定をやりたくて来場された方も多く、皆様の健康意識の高さが見受けられました。

実施された方に向けて、健康マイレージのリーフレットや啓発グッズ、野菜がたっぷり摂れるレシピを配布しました！

自分の生活習慣を見直すきっかけになったようで良かったです😊



健康マイレージについて



こちらのブースでは、食育の普及啓発でお子様向けの「野菜釣りゲーム」を実施しました。

8種類の野菜カードがあり、表面に野菜のイラスト、裏面にその野菜の効果や選び方のポイントが載っています。保護者と一緒に読むことで、大人にも啓発を行いました！

参加した子どもたちから、「苦手な野菜を釣ってみよう」や「野菜をいっぱい食べて、早く大きくなりたい」などの感想を聞くことができ、野菜に興味を持ってもらえました。



野菜がたっぷり摂れる  
レシピはこちら



保健委員活動のお問合わせ  
葦山福祉・保健センター 健康づくり課まで  
電話:055-949-6820