

竜操



↑「健康講座」は、地域の医療機関の医師を講師に招き、「糖尿病とメタボリックシンドローム」についてのお話を聞きました。糖尿病に罹患している人やBMI25以上の人が増えていることを知り、予防の大切さを改め学びました。

令和6年度はウォーキングの前に「歩き方講座」を行い、正しい歩き方を学んだあと、「竜操えとこ発見ウォーク」を行いました。東公民館から出発し、昔の西大寺鉄道の藤原駅・大師駅跡を見ることができました。

↓



↑財田小学校5年生を対象に喫煙予防教室を行いました。喫煙するように誘われた時の断り方の難しさを一緒に考えることができました。



高島



石けんづくり体験



地域の健康づくりを目的に活動を進めています。子ども達の夏休み中に石けんづくり体験会を開催。待ち時間には、紙芝居で野菜を食べる事の大切さを学びました。地域で開催のけんこうフェスタでは、野菜を手に取り350gを当てる野菜計測ゲームを行い、ベジ・ファーストの啓発に取り組みました。行事に協力して下さった大学生や中学生などの若い方々と健康づくりの話ができました。今後も、幅広い年代の方々に健康づくりの話をして行きたいと思います。

操山



操山公民館で行った健康教室では、糖尿病予防をテーマとして地域の医療機関の医師にご講演いただきました。また、体組成計測定や血圧測定を実施しました。参加者からは、引き続きこういった機会を作ってほしいとの声をいただきました。



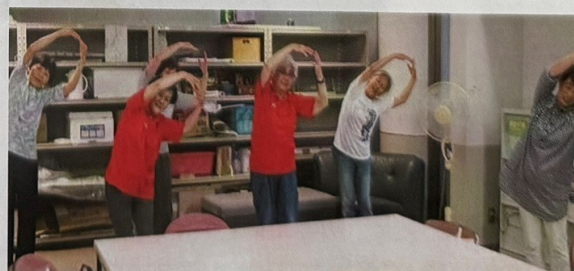
岡山県立岡山操山中学校の文化祭では、フェルトで作った野菜と野菜クイズの展示を行い、生徒や保護者など若い世代の方へ健康管理の大切さを呼びかけました。



ふれあいスポーツグループ



「運動でのばそう健康寿命の輪」をテーマにOKAYAMA！市民体操の普及、ストレッチ体操の指導、ウォーキング大会の補助などに取り組んでいます。



+10(プラステン)
今より10分多く体を動かそう！
厚生労働省アクティブガイより

成人の目安

○1日60分の身体活動。
目安は1日8,000歩。
○運動をすると効果的。
週2～3日は筋トレを。

高齢者の目安

○1日40分の身体活動。
目安は1日6,000歩。
○運動をすると効果的。
週3日は多要素な運動を。
週2～3日は筋トレを。
筋力、バランス能力、柔軟性など多要素な運動