

めざせ 3つ星マイスター

*** ~健康づくりに励む人々の謎~



大竹で
生きている

おそろいのブルーのTシャツ。胸には市の健康増進キャラクターの『ゾウのしんちゃん』がプリントされています。腰に手を当てたポーズを取っているのは、健康マイスターと呼ばれる皆さん。地元在住の歌手二階堂和美さんの『大竹で生きている』に振り付けた、『ご当地健康体操』のポーズです。ところで、健康マイスターって何？
1年ぶりにまたまた復活した好奇心探検隊が、健康づくりに励む人々の謎を追っかけてみました。(取材 企画財政課)
【次ページにつづく】

前列右から健康マイスターの広瀬武雄さん、越水美枝子さん、菅信子さん、後列右から大利佳子さん、千代延浩子さん、スポーツインストラクターの小松美保さん。

大竹市での 新型コロナウイルス感染症の ワクチン接種のお知らせ VOL.16

COVID-19
VACCINE

大竹市新型コロナウイルスワクチン専用電話 ☎28-1611
受付時間 8時30分～17時(土・日曜日、祝日除く)

接種費用(無料)
ワクチン接種(任意)

10月半ば以降、オミクロン株対応ワクチン接種が開始する予定です。
また、従来株ワクチンも10月以降も接種が可能です。(8月9日時点)

追加(4回目)接種

3回目接種から5カ月経過後に接種が可能です。

対象

- ①60歳以上の方
- ②18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
- ③医療従事者、高齢者施設などの従事者

接種券

- ①の方は、3回目の接種を完了してから4カ月目に到達した方へ、接種券を送付します。
- ②③の方で接種を希望する方は、保健医療課へ接種券の交付を申請してください。

使用するワクチン

- ・ファイザー社ワクチン
- ・モデルナ社ワクチン

オミクロン株対応追加接種

10月半ば以降、オミクロン株対応追加接種が開始する予定です。

対象は、2回目接種を受けた方で、従来株ワクチンの最終接種から一定の期間経過後に接種が可能です。

詳細は、引き続き、国で検討しています。また、接種間隔や、接種予約開始時期など、詳細が決まりましたら、市ホームページや接種券に同封の案内に掲載します。

使用するワクチン(予定)

- ・(オミクロン株対応)ファイザー社ワクチン
- ・(オミクロン株対応)モデルナ社ワクチン

小児(5歳～11歳)接種

9月上旬から努力義務を適用する方向で、国が審議しています。

各接種の予約方法など、詳しくは、接種券に同封している案内文をご覧ください。

武田社ワクチン(ノバックス)の接種(1～3回目)

県民向け

県が接種会場を設置しています。8月8日現在、最終の予約受付開始日が9月6日(火)10時からですので、ご注意ください。詳しくは、広島県ホームページを確認してください。

市民向け

市内指定医療機関で接種できます。ただし、日時は指定ですので、あらかじめご了承ください。

対象

- ①12歳～18歳未満の方(1・2回目のみ)
- ②18歳以上の方(1～3回目)

申し込み

市で集約していますので、接種を希望される場合は、9月14日(水)までに新型コロナウイルスワクチン接種専用電話へ。

ワクチン相談窓口など

- ・広島県新型コロナウイルスワクチン接種相談窓口(専門的・一般的相談窓口)

電話 082-513-2847

ファクス 082-211-3006

24時間・土・日曜日、祝日対応

- ・新型コロナウイルスワクチン接種の総合案内
コロナワクチンナビ

最新情報については、市ホームページをご覧ください。





誕生！健康マイスター

サントピア大竹3階多目的ホール。この日はウォーキング教室が開かれており参加者は9人。その内5人が健康マイスターの称号を持っています。コロナの感染者が増えたことや真夏のため、室内での教室です。インストラクターの小松美保さんのリードで、まずは体をほぐしてからホール内をウォーキング。心地よい汗を流しました。



健康マイスター考案の『ご当地健康体操』のDVD配布中。詳しくは11ページをご覧ください。

健康教室に潜入

現在、市内ではさまざまな健康教室が開かれています。そこで探検隊は、その一部に潜入を試みました。

【男塾】

まずは教室名が気になる『男塾』。何やらマツチヨな匂いがあるではありませんか。元町一丁目にあるメデイカル・フィットネスMETSやまに潜入。今回各教室をのぞいて



健康マイスターのマイスターという名称は、ドイツ語で名人とか巨匠という意味です。ちよつと大げさに言えば、健康づくりの匠といった存在でしょうか。しかし、そんな気難しそうな語感とは異なり、皆さんいたって気さくな人たちです。

健康マイスターの成り立ちは、介護保険が始まった平成12年度になると思います。介護予防事業として地域のサロンでインストラクターが体操などの指導を行っていました。次第に高齢化が進み存続が危惧されてきました。そこで地域の人の自ら次世代のリーダーとなってもらえるようにとの思いで、養成講座を開いたことが、健康マイスターの誕生となったそうです。

「ラジオ体操をマスターしませんかと声を掛けられたのがきっかけでした」と皆さん思い返します。養成講座には、元々運動に興味がありそうな健康教室などの参加者を誘っていきました。ラジオ体操をちゃんと覚えたいと思っていた皆さんの気持ちにフィットしたようです。

平成27年度、28年度にそれぞれ10回コースとして開催。受講者は地域の健康づくりのリーダーとして巣立っていきました。このときの1期生が星1つ、2期生が星2つと、おそろいのTシャツにプリントされており、現在は12人が活動しています。

みた探検隊は、男性率が低いという印象を持ちました。女性陣の中に入っていくのは気後れするのでしょうか。その点、こちらは男性限定ということなので安心？

初めに血圧や脈拍などを測り健康チェック。健康運動士の嘉屋早百合さんの元氣な掛け声で、壁一面の鏡を前にストレッチ。続いてウォーキングマシンや全身運動器などを使った有酸素運動。再びバランスボールでコンディショニングという約1時間15分のメニューでした。

参加者の米田秋道さん（本町2）は「日頃はランニングをしています。ここで運動は違う筋肉を使うのがいい。同い年の人よりは元氣かもしれない」と運動の効果アピール。嘉屋さんは「限界に挑戦ではなく血圧などの数値を改善するための運動。安心安全に一生続けられる運動」。ここでの取り組みをそう位置づけていました。

【男塾】『ヘルシーCOOKパツと教室』は、27ページ参照。『元気はつらつ教室』おがたピアは毎週月曜日10時～10時40分、10時50分～11時30分、サントピア大竹は毎週水曜日14時～14時40分、14時50分～15時30分に開催。詳しくは地域介護課（☎28-6226）に問い合わせてください。



募集 健康マイスター！

あなたの力を貸してください

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

健康マイスターとは、運動を通して、地域の皆さんの健康づくりの手伝いを行っています。

主に、ご当地健康体操・ラジオ体操・ストレッチ・いきいき百歳体操を定期的に練習し、いつでも地域などへ出向けるようになっています。

地域の活性化や健康につながるよう、メンバーと一緒に活動してみませんか。随時、体験・見学可能です。男女ともに参加をお待ちしています。

とき 第2・4木曜日 10時～11時30分
ところ サントピア大竹
※動きやすい服装で、飲み物を持参ください。また、日にちが変更される場合があります。保健医療課へ問い合わせてください。

工夫したご当地健康体操

健康マイスターの皆さんのテーマ曲ともいえる二階堂和美さんの『大竹で生きている』に振り付けた『ご当地健康体操』。マイスターの皆さんで意見を出し合い創作したといいます。そこには踊りではなく、体操の動きというこだわりがあったそうです。「動きの一つ一つにも意味を持たせるよう工夫しました」と指導したインストラクターの小松さんは振り返ります。

「地域のサロンや介護施設に出かけて行くと、お年寄りが喜んでくれるのが励み」、「自分の健康のためでもあります。地域への還元だと思っています」と皆さん。現在はコロナ

今なら3つ星マイスター

しかし、マイスターの皆さんも年を重ねてきて、次の世代への継承を望んでいるようです。さらにマイスターは現在、広瀬武雄さん（立戸4）が唯一の男性。ぜひ男性の参加をと呼びかけます。

というわけで、今回第3期の健康マイスターの募集が始まりました。3期生となると、今度は星3つ。3つ星健康マイスターの称号をゲットしてみませんかと思う探検隊でした。

【ヘルシーCOOKパツと教室】

サントピア大竹での『ヘルシーCOOKパツと教室』は、料理と運動を組み合わせています。ただ、コロナ禍の今は、参加者の調理は控え、講師の実演や食育、栄養バランスの話などを中心に行っています。

今回は夏休みということで、小学生も保護者と参加。千葉県の小学生が考案した「食育かるた」で、軽く脳トレ。クイズを交えた話の後は、うどんの麺打ちです。子どもたちが小麦粉を平らに伸ばして切ると、ちよつと太めの麺の出来上がり。残念ながら衛生面の理由でお持ち帰りは無し。最後はゲームを交えた運動で締めくくります。

【元気はつらつ教室】

おがたピアの『元気はつらつ教室』は、コロナ感染予防のため人数を減らして毎週月曜日の午前中2回に分けて開催中。

懐かしの『ラジオ体操第一』が流れると探検隊も超久しぶりにやってみました。音楽に合わせて自然に体が動きます。何十年経っても体が覚えてくれるんですね。

「コロナで休みのときはつらかったです。みんなと会えると気分が若くなります」。「体も口も動かすことがいい」と参加者の声。確かによく口も動いていました（笑）。この教室は予約不要。当日自由に参加できるそうです。

こうしていろいろな健康教室をのぞいてみると、体を動かすことで心も充実している様子があがえましました。初心者もワンランク上を目指す人も、自分に合った身近な健康教室に参加してみようことをオススメしたくなった探検隊です。

- ①「男塾」の皆さん。体質改善に努めます。
- ②「食育かるた」で反射神経、脳のトレーニング。
- ③「包丁さばきもパツチリ」。
- ④「元気はつらつ教室」。
- ⑤「元気はつらつ教室」。
- ⑥「元気はつらつ教室」。