

# 和歌山シニアエクササイズ体験に80人を超える参加者

## 健康づくり委員会主催の講習会

6/2(土)に和歌山市中央コミュニティセンターで健康づくり委員会主催で、県内で広く実践されている「和歌山シニアエクササイズ体験」講習会を開催しました。講師は和歌山大学教育学部本山貢教授。本山教授独自の発案による「高齢者体力支援運動プログラム」の実施は、多くの高齢者(65歳以上の方)の体力改善に貢献されています。

講演の中で、本山教授は、大腰筋、大腿四頭筋を強化していくことが、転倒予防につながる。わかやまシニアエクササイズは、



特別な運動をしているわけではなく、生活の中で必要なトレーニングをしていること。高齢者にあたりずみで、ゆっくりと筋肉を動かすことが、筋肉を太くすることにつながるなど、県下での実践もまじえて話されました。映像で95歳の方がトレーニングをしている様子に会場から、ワァーと歓声上がる場面もありました。

講演後半は、和歌山シニアエクササイズのプログラムにそって、ステップ運動など体験指導を受けました。健康づくり委員会は、医療生協で、今後このシニアエクササイズに取り組み、組合員の中に健康づくりとして広げようと話し合っています。



## 班名はまあ～ただよ…中地区

毎週金曜日、いこら会館で行っている体操サークル(転倒予防体操)に参加している組合員さんが、二人のお友だちをさそって、体操に参加し、医療生協にも加入してもらって、5月22日に体操の後、3人で班を結成。早速、血圧、体脂肪、尿チェックを行いました。班の名前はまだ決まっていません。



## 自分の体力を知って健康づくりに活かしましょ!!

### 体力測定会のお誘い



大好評をいただいている「体力測定会」、第5回目を開催します。自分の体力を知ると共に、健康増進のためにさらに、どのような運動が必要かを調べます。みんなで楽しく参加し、健康な体力づくりをはじめましょう。ご家族やご近所の方もお誘い合わせのうえ、多数のご参加をお待ちしております。

**日時：6月17日(水)**  
**集合：午後2時00分(時間厳守)**  
**場所：中央コミュニティーセンター**



持ち物：汗ふきタオル、水筒、体力測定記録用紙(お申し込み時に受け取り、測定前までに必要事項を記入しておいてください)  
 お申し込みは 各地区組織担当事務局(診療所窓口)にお願いします  
 お問い合わせは(TEL: 422-3476 中之島診療所 峠まで)

※体操しやすい服装、靴でお越し下さい  
 保険に加入します。参加費 300円いただきます。  
 小学校、中学生のみの参加はできません。  
 ご参加の方は、下記申し込み書にご記入のうえ、6月10日までに各地区の組織担当者に提出してください。当日の受付は行っていません。  
 準備体操を行ってから測定になりますので、遅れての参加はできません。

## 県高齢者運動連絡会が第7回総会



6/4和歌山県高齢者運動連絡会第7回総会が、わかやま市民協組合員ホールで開催されました。県下各地から40名が出席し、総会基調報告を確認しました。08年度の活動報告では、「後期高齢者医療制度」の廃止に向けた運動が大きく広がったこと、年金、介護保険の改善など社会保障改善反対要求運動を中心にすすめてきたとの報告がありました。また、県下8地域で地域高齢者連絡会の日常運営、活動の定着が前進しているとの報告がありました。09年度の運動方針では、ひきつづき、憲法を活かし、社会保障の充実に取り組むとともに、第23回日本高齢者大会・別府への参加、第17回日本高齢者大会in日高の開催と成功を確認しました。第1部では、和歌山県総合防災課から「南海・東南海地震と県の防災対策」について記念講演を行いました。