

# 西富岡 健康づくり SINCE 2008

健康づくり教室 → 自主化 体操教室、ウォーキング、ラジオ体操

## 思い出-1 2008年5月14日 西富岡ヘルスアップ教室スタート

2008年5月14日、当時の佐々木保健士さんの指導で、「西富岡健康づくり」がスタートしました。以下は14日当日の様子です。大谷

### 西富岡ヘルスアップ教室 2008年(平成20年5月14日)スタートしました

<b>「シニアのためのヘルスアップ教室」開催のお知らせ</b>	
富岡地域ケアプラザ 西富岡町内会	
4月20日の表記説明会にご参加いただき、有難うございました。	
体を動かすことの心地よさと大切さを知り、介護予防につなげるために、また、楽しく笑って仲間をつくろうという主旨説明をご理解いただいた皆さまに、教室開催のご案内をお届けいたします。ケアプラザと町内会の協同事業として年間計画検討の結果、下記の日程で実施することになりました。	
日程：	以下、本年は第二、第四水曜日 「5月14日、28日」、「6月11日、25日」 「7月9日」、「9月10日、24日」、「10月8日、22日」、「11月12日」、「12月10日、24日」 「1月14日、28日」、「2月11日、25日」、「3月11日、25日」 計18日
時間：	午前10時～12時 初回5月14日は、室内運動出来る服装で、水分補給もご持参ください。
場所：	西富岡町内会館





2009年3月25日 (水)

シニアのためのヘルスアップ教室 本年度終了

昨年5月14日に始まった「西富岡シニアのためのヘルスアップ教室」は、本日3月25日第18回の体力測定で本年度は終了しました。町内会館での種々の体操・講話・コミュニケーションに加え、ウォークラリーやクリスマス会でのフォークダンスなど楽しく過しました。又、来年度新たなメニューで再開の予定です。





## 思い出-2 2009年4月22日西富岡健康づくり シニアのためのヘルスアップ教室 パートⅡスタート

新年度(平成21年度)が始まり、昨年度3月25日に一旦終了した西富岡ヘルスアップ教室は、この4月22日、パートⅡとしてスタートしました。本年度のテーマは、「ウォーキングの習慣化」であり、【認知症に強い脳をつくるウォーキング】です。

この日は、オリエンテーションに続き、町内会館の周辺400mの距離を設定して、各人が、早歩きを行い、速度や歩幅を計測し、心脈数の変化を知り、運動の効率を確かめました。

家での課題として、毎日のウォーキングの結果をウォーキングカレンダーに各人が目標を設定し、記載し、持ち寄って結果を報告し合うこととなります。

### 2009年4月22日 2年目 シニアのためのヘルスアップ教室 パートⅡ ウォーキング活動のスタートです



# 思い出-3 2009年10月5日 西富岡ヘルスアップ教室 21年度後期スタート「西富岡さんぽの会」

毎月第1月曜日(現在は第1水曜日)は、屋外ウォーキング日「西富岡さんぽの会」とします。第1回能見台から金沢文庫駅を經由して、称名寺まで。更に称名寺の八角堂まで登り、昼食後、裏道を下山し、金沢文庫駅前に出ました。全行程大凡1万歩のコースでした。

西富岡ヘルスアップ教室 プログラム

～町ぐるみ 林も心もヘルスアップ～



## 西富岡町内会

年	回数	月日	時間	内容
2009年	1	10月14日(水)	10時～11時45分	ウォーキング 基本チェックリスト記入 ストレッチ 体力測定 フリートラック 健康づくり
	2	10月20日(水)	10時～11時45分	はまちゃん(称名寺立位堂) セサミン油を使って筋力アップ 健康づくり
	3	11月11日(水)	10時～11時45分	健康づくり 「新型インフルエンザにかからないために」
	4	11月25日(水)	10時～11時45分	はまちゃん(称名寺立位堂) セサミン油を使って筋力アップ 健康づくり
	5	12月 8日(水)	10時～11時45分	ハイキング FOOを始めて
	6	12月22日(水)	10時～11時45分	クリスマス クリスマスツリー作り

定例 毎月第2第4水曜日  
10時～11時45分

それとは別に  
毎月第1月曜日はハイキング  
「西富岡さんぽの会」

10月5日は  
能見堂跡地ハイキングコース経由  
称名寺彼岸花散策へ

11月11日は、公開講座  
「新型インフルエンザにかからないために」

20年	7	1月13日(水)	10時～11時45分	防災教室 まさかの場合に備えて「みんなであそぼう」 健康づくり
	8	1月27日(水)	10時～11時45分	はまちゃん(称名寺立位堂) セサミン油を使って筋力アップ 認知症予防トレーニング
	9	2月10日(水)	10時～11時45分	集談見学 「ふたの行方知ろう」 健康づくり
	10	2月24日(水)	10時～11時45分	はまちゃん(称名寺立位堂) セサミン油を使って筋力アップ 認知症予防トレーニング
	11	3月24日(水)	10時～11時45分	健康づくり はまちゃん(称名寺立位堂) セサミン油を使って筋力アップ 認知症予防トレーニング
	12	3月 日(水)	10時～11時45分	親子でクリスマス FOOでクリスマスツリー FOOでクリスマスカード作り

## 称名寺にて

平成21年10月5日





# 思い出-4 2009年10月14日午前は第1回健康づくり教室、午後は第2回さんばの会

西富岡町内会健康づくり教室第1回を10月14日午前、西富岡町内会館にて行いました。ストレッチの後、体力測定、その後はまちゃん体操やコミュニケーションで楽しみました。午後からは、第2回西富岡さんばの会として、氷取沢方面にコスモス見学ハイキングを実施しました。先日の台風の影響で、背の高いコスモスの多くは横倒しになりながらも美しい花を咲かせ、十分楽しむことができた7100歩の道のりでした。

## はまちゃん体操 座位編からスタート

### はまちゃん体操

西富岡町内会

#### ■ 体操の目標

<p><b>座位編</b></p> <p>椅子に座ったまま実施する体操です。日常生活の基礎となる動作に必要の筋力の維持を行い、姿勢の維持・改善、可動域の維持・拡大を図ります。1つの動作をゆっくり行うことで、老人の強い味方となります。</p>	
<p><b>立位編</b></p> <p>座位での動作を習得した方に対し、運動を強化します。座位の動作をベースに上・下半身の動作を組み合わせて、関節はく体をコントロールします。</p>	
<p><b>リズム編</b></p> <p>座位・立位を習得した方へ基本の動作とステップを組み合わせた応用編で、有酸素的効果が期待されます。</p>	

### はまちゃん体操 西富岡町内会館にて

西富岡町内会



## 【コスモス】鑑賞 氷取沢

平成 21 年 10 月 14 日



氷取沢 コスモス ロード



大岡川源流アメニティで休息



一同記念撮影

## 思い出-5 2009年11月25日 西富岡ヘルスアップ教室(第4回)体操講師指導の「体操教室」スタート

「町ぐるみ心も体も健康づくり」西富岡町内会は富岡地域ケアプラザの支援により、進めている本教室も後期になって4回目。町内会19名、体操講師、ケアプラザ指導員合わせて22名で2時間弱の体操、筋肉トレーニング、ストレッチそしてレクリエーションで心地よく体を動かしました。

### 第4回西富岡ヘルスアップ教室

21年11月25日

時間	内容	具体的内容	備考
10時～ 10時15分	はまちゃん体操		
10時15分～ 11時00分	ストレッチ 筋力アップ	セラバンド・ソフトボールを 使って筋力を維持していく	セラバンド・ソフトボール をどめない
11時00分～ 11時06分	休憩		トイレ休憩 水分補給
11時06分～ 11時30分	レクリエーション 手遊び、お手玉		
11時30分～ 11時45分	クールダウン		
11時45分～	次回についてのお知らせ		



～町ぐるみ心も体も健康づくり～ 本日は22人

町内会館から見た能見台通りのイチョウ並木

### はまちゃん体操



座位編



から

立位編 へ



## セラバンドによる ストレッチ・筋力アップ



## ソフトボールによる 筋力アップ



# 2011年4月 ラジオ体操スタート

平成23年度より  
「西富岡ヘルスアップ教室」が拡大します。

4月より第5公園にて **平日ラジオ体操** を  
開始しました。 現在の健康維持のために !



**平日朝6時半、第5公園** にお集まりください  
(自由参加)



2011年4月4日(月曜日)朝6時30分 第五公園 16名