

# 健康だより



きょうと健やか21推進丹後地域府民会議

<事務局>京都府丹後保健所 Tel.0772-62-0361  
〒627-8570京丹後市峰山町丹波 855

たの  
愉しく歩いて健康アップ

ほ

## タンゴ・歩っと・マップ

作成しました。

丹後のお薦めウォーキングコースをまとめた「タンゴ・歩っと・マップ」を丹後地域府民会議で作成しました。コースは全部で11あり、「楽しくなければ長続きしない」をテーマに、ウォーキングを楽しく習慣にするポイントやコースにまつわるクイズなども掲載しました。これからの穏やかな季節、健康づくりに最適なウォーキングを、ぜひ始めてください。



### ウォーキングの効果

- 生活習慣病予防
- 骨粗しょう症予防
- 新陳代謝が高まる
- 肥満防止
- 老化防止
- ストレス解消



### ■ウォーキングフォーム■

あごを引き、  
自然に前を見る

呼吸は自然に

胸を張る

歩幅は少し  
大きく



肩の力を抜いて背筋を伸ばす

肘は90度に曲げ手は軽く握る  
後ろへの引き上げを意識する

かかとから着地し  
つま先で地面をける

### マップの特徴

- ウォーキングを習慣にするポイント
- 食・生活の知恵袋
- 丹後ものしりクイズ
- 2年分のカレンダーなど掲載



### タンゴ・歩っと・キャンペーン 計画中

- ①ウォーキング事業開催(秋に旧加悦町のサイクリングロード～加悦工芸の里コースを予定)
- ②健康出前講座として、団体等が行うウォーキングに協力
- ③団体や地域等のウォーキングコースづくりに協力

### マップを希望される方へ

マップを希望される方は、電話でお申込みください。なお、保健所に取りにきていただく場合は無料ですが、郵送希望の場合は、80円切手を送ってください。  
<マップの形態> B5版、26ページ  
(丹後保健所保健室) Tel.0772-62-0361



# 活動計画

先日4月27日、3年目を迎えた丹後地域府民会議の総会をアグリセンター大宮で開催。今年度の活動計画が決まりました。中身づくりはこれから。みなさんのご提案をお待ちしています。



- ① 転倒予防地域アドバイザー養成講座
- ② タンゴ・歩っと・キャンペーン(9月)
- ③ 知って納得 内臓脂肪症候群講演会(10月)
- ④ 食育交流講演会パートⅢ(11月)
- ⑤ 地域と職域をつなぐ健康づくりのスタート
- ⑥ 公民館など公的な場所のたばこ調査

## 転倒予防体操音楽編を作りました

音楽によって楽しく筋力・バランスアップができる体操です。世界に1つだけの筋トレ、保健所ズンドコ節など



## 募集中

# 転倒予防

## アドバイザー養成講座

●日時 ①6月23日(金)  
②7月13日(木)  
①②13:30~15:30

●会場 ①②アグリセンター大宮  
(京丹後市大宮町口大野)

講演「元気な地域・人づくりわたし流」/転倒予防  
体力チェック体験/転ばぬ先の知恵 暮らし点検  
/転倒予防元気体操音楽編

■お問い合わせ 事務局(丹後保健所保健室)

年をとっても地域で役割をもって元気で暮らしたい。そんな思いをみんなを支える転倒予防アドバイザー養成を行います。丹後版「ご近所の底力」にあなたのご参加を!

禁煙週間 5月31日~6月6日 「たばこ、どんな形や装いでも命取り」

## すこやか日記

春の日差しがさわやかな4月初旬の日曜日、何気なく眺めた曇一曇ほどの花壇を見て思わず「あっ」と声をあげてしまった。そこには、先日まで、毎年可憐な花を咲かせる「紫蘭」が多く芽を出していたのだが、その芽が全て摘まれているのである。

草と間違えたの・・・?

犯人探しをするつもりはな

いが、ちょっと悲しかった。少しずつ物忘れが多くなっていく母を見ていて、本人もつらいのだろうが家族もつらい。気丈夫なしっかりした母だっただけに、「まさか?」「えっ?」と思える行動が徐々に増え、周りも受容できかねている。

そんな母ではあるが、今朝も近所の方に誘っていただき、何やかやと言いながらも

老人会の集まりに行き、「楽しかった」と帰ってきた。

物忘れはひどくなくても住み慣れた地域で、近所のお友達と一緒に過ごせることをありがたく思っている。少々のトラブルがあっても、地域の方々に暖かく見守っていただきながら、機嫌良く生活できることを願っている。そんな地域であり続けて欲しい。

(多)