

## 第3回

## 青空いきいき出前

# 健康講座

を行いました

日時 : ★平成25年6月28日(金)  
9:30~11:00  
場所 : 山本第2東亜ハイツ集会所  
及び 山本第1公園  
対象地区 : 第1~3 東亜ハイツ、  
グローヒルズ祇園山本  
主催 : 山本学区社会福祉協議会  
共催 : 対象地区自治会  
祇園・長束包括支援センター  
安佐南保健センター

昨年度の2回に続き、第3回「青空いきいき出前健康講座」を本学区の西に位置する高所団地の自治会を対象に座学と実践を行いました。

今回は講座実施に率先して準備などに関わってくださった自治会長よりその模様を投稿をいただきましたので、それを紹介します。

\*\*\*\*\*

梅雨時期のイベントであった為天候が一番心配されましたが、キャッチフレーズの「青空」とはいかないまでも「曇り空」の下で社協主催の“いきいき出前健康講座”が6月28日(金)山本第2東亜ハイツ集会所及び第1公園で開催され、第3東亜ハイツより16名が参加いたしました(全体での総数は45名)。参加者の一員として講座の内容・感想を述べてみたいと思います。

### 1、講座の内容について

- 講師の 竹原 亮紀 氏 より集会所で講話80分、内容も健康づくりに役立つ情報という事で、脳の筋肉の連動の中で起こる中間障害(工事中との表現で説明あり)による機能低下、痛みの発生を判り易くユーモアのある話をしながら参加者全員に自分の身体で簡単な体操をさせることにより、その障害を体感させる内容であった。
- また、各人の障害内容をどうすれば取り除けるかという事で、自分の身体を「全身さする」方法でその効果があることを体験させられ、参加者同士の「さすり合い」する場面もあり、大いに座の雰囲気盛り上がった。

### 2、公園での運動内容について

- ウォーキングの効果的な方法として重要なポイントは「股関節」であることを、各人が講師の指導の下、公園内をグループに分かれ実際に歩行することにより体験した。具体的には「背筋を伸ばし胸を張る」「正面を見る」「真直ぐに歩く」ことにより股関節が鍛えられ、矯正され健康づくりに大いに役立つという内容であった。

### 3、感想

- 講師の話と指導がユーモアを交え、かつ声も大きく実際に各人の身体を動かさせての内容であった為、時間を忘れ聞き入った。惜しむらくは平日開催であった為、参加者は高齢者が多く、許されるなら土・日曜日の開催もあってよいのでは?と思った。
- 開催案内は回覧板で知らせることしかないかと思うが、ある程度の参加者を揃えるには個別勧誘に頼らざるを得なかったのも事実であった。

# 青空いきいき出前健康教室



山本第2東亜ハイツ集会所



座学風景



山本第1公園で

