

さあ！ みんなで運動！



連載『健やかほうふ21計画(第三次)』#10

『頑張れる』 自分に出会えました!!



平成30年7月から、公募委員として『健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会』に参加し、自分や家族の健康にも目を向けるようにもなりました。

そこで夫と話し合い、8月から朝一緒にウォーキングを始めました。

始めて1～2週間はキツかったですが、その後は体が動きやすいと感じるようになり、同時に食生活も意識したためか、体重も体脂肪も減りましたよ！

継続することで、「まだまだすてたもんじゃない！頑張れるじゃん！」と、達成感があります。

一方で、雨を喜ぶ自分もあり、最近はおろそかになりがちですが(笑)、これからも夫婦で元気でいるために、無理なく続けていきたいです。



1月1日号の市広報「ほうふ」では、毎日の生活の中の“ちょっとした”時間を見つけて運動を心がける『+10』をご紹介します。

みなさんは、何か運動に取り組まれましたか？

今回は、実際に運動に取り組んでいる市民の方をご紹介します。



～市保健センターでは～

業務開始前にラジオ体操を実施するようにしました。また、お昼休みの時間を利用してウォーキングを始めたりと、少しずつですが、それぞれが出来ることから始めています。



市民ニュースポーツ大会



対 象 市内在住・在勤・在学で高校生以上の人
と き 2月24日(日)午前9時15分～正午
 【受付開始:午前8時30分から】
ところ スポーツセンター 武道館
種 目 カローリング
 ※一般的な体育館のフロアで行うカーリングのようなスポーツです。
参加料 団体1チーム(3人)600円
服 装 動きやすい服装、屋内シューズ
定 員 16チーム【先着順】
申込み・問合せ 2月8日(金)までに、申込み用紙に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて、直接、市スポーツ推進委員連絡協議会 事務局へ
 【文化・スポーツ課内
 (文化財郷土資料館3階・☎25-2274)】

平成31年度 各種講座開催のご案内

予告!	会 場	受付開始
市民教養講座	文化福祉会館	2月15日(金)
	各公民館	3月 1日(金)
サンライフ防府講座	サンライフ防府	2月18日(月)
	※例年より受付日が早まっています。ご注意ください。	

市では、文化・教養に関する講座を始め、専門講師の指導のもと、体を動かすことによって身体機能を整え、健やかな生活を過ごすことを目的としたものなど、数多くの講座を開催しています。

短期講座については毎号の市広報でお知らせしていますが、半期ごとの講座については、上表のとおり受付を予定しています。

いずれも詳細については、市広報2月15日号に掲載しますので、奮ってご応募ください。

問合せ

市民教養講座…生涯学習課(☎23-1500)
 サンライフ防府講座…
 サンライフ防府(☎25-0333)

自分に合った運動で、 楽しくチャレンジ!!



子どものころからホッケーや陸上など様々なスポーツに取り組んでいましたが、仕事や家事、育児に追われる毎日の中で、段々と運動をする機会が減っていました。

自然と体力も落ちてしまったので、「このままではいけない」と、週1回程度市民向けの各種講座や、スポーツジムで汗を流しています。

講座や運動教室へは、まずは申し込んでみる。…そして実際に行ってみると、勉強にも健康にもなるし、なにより楽しいんです。(笑)

様々な運動にチャレンジする中で、私には『ピラティス(※)』が向いているなど実感しました。

自分が笑顔で楽しく取り組めるものを見つけることが、健康への近道かな～と思います。

これからも『すきま時間』を利用して、様々なチャレンジをしていきたいです。

※ピラティス…呼吸と姿勢によって筋肉と骨格を正し、健康を目指す運動。

アプリでつながる ランニングの輪

学生時代から水泳やランニングに取り組んでいました。

仕事を始めてからは、体重をキープするためにランニングを継続しています。

仕事が忙しく、走る時間が取れない時は、できるだけ歩いて通勤することで、身体の調子を整えています。



最近はスマートフォンのアプリで走った距離や速度が確認できるので、職場の上司や同僚に声を掛け、競い合ってランニングに取り組んでいます。

また、近ごろは子どもたちも一緒に運動できるようになり、家族で元気に楽しく過ごすためにも、体力作りに励んでいきたいです。

問合せ 健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会事務局【市保健センター・☎24-2161】