

「健幸」づくりのチャレンジ

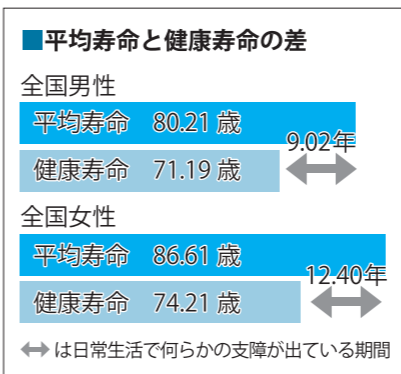


健康メモ No.60
長門市保健センター
Tel 23-1133

健康づくり、ラジオ体操から始めてみませんか？

「健康寿命」という言葉を知っていますか？健康寿命とは、生活に支障なく自立して身の回りのことをできる期間のことをいいます。

平成25年の厚生労働省資料（左表）では、健康寿命は男性で約9年、女性で約12年平均寿命より短いとのデータが出ています。つまり、この期間は日常生活において何らかの支障が生じ、介護などの支援が必要な期



間となります。健康寿命を延ばすことが生涯「健幸」への近道と言えます。

健康寿命を延ばすためには、自らの健康に関心を持ち、積極的に体を動かすことが重要です。市では健康づくりの第一歩として、子どもから大人までが一緒になって取り組める「ラジオ体操」の普及活動を今年1月から開始しました。今後、各種イベントでも実施していきま

すので、自身の健康づくりのきっかけとして、ぜひラジオ体操から運動習慣を取り入れていきましょう。

なお、市では健康づくりに取り組む人を応援するため、「健康づくりポイント事業」を実施しています。詳しくは今月各世帯に配布された健康ガイドに添付のチラシをご覧ください。



▲市役所では昼休み時間にラジオ体操を実践中

- ラジオ体操の効果
- ・ 全身の筋力をバランスよく動かすことができ、筋力アップできる
 - ・ 骨に刺激を与え、骨粗しょう症の予防になる
 - ・ 体の柔軟性を高め、転倒予防、腰痛、肩こりの予防になる
 - ・ 血液循環を良くする
 - ・ 消化器官の働きを助ける

※「健幸」とは、「ひと」と「やせむし」のつながりにより、地域みんなが健康で幸せを感じることが出来る「くらし」をいいます

まちを変える新たな力！ われら地域おこし協力隊

木育担当 岡真由美さん

昨年5月に千葉県から移住しました岡真由美と申します。木育担当としてNPO法人「人と木」の皆さんのご支援のもと、地域おこし協力隊として活動させていただいています。

長門市に来る前は、木造建築の家で三世代同居しており、祖母が手入れをした庭で四季の彩りを楽しむといった環境で過ごしてきました。そこで生まれ

た原体験や価値観も影響し、初めて長門市を知った時、森と海のある環境と木育事業に興味を抱きワクワクした気持ちを覚えています。

と感じながらも長門市で自分の可能性を試してみたいと思い、協力隊としてこの地で暮らすという決意に至りました。

また、退任後も定住の意思を固め、自身でも結婚から子育てまで一貫貫型の木育活動「ながと木育ローカルモデル」をテーマに、子育てがいのちあるまち長門市に少しでも貢献できるように今後も活動を続けていきたいと考えています。

そしていよいよ4月7日(土)にオープンを迎えます「長門おもちや美術館」は、木質化された空間に多種多様なおもちやが揃い、併設されたショップでは館内と同じおもちやがご購入いただけます。また、海のテラスに目を向けるとクラウドファンディングで見事な変身を遂げたクルーズ船が見えます。通常のクルーズに加え、女子会といったクエスト利用も可能です。

また、長門おもちや美術館の

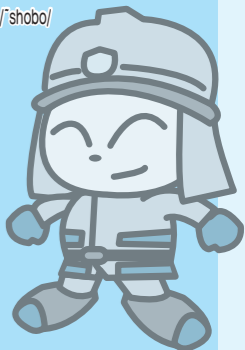


目玉は何と言っても、木のたまごプール。各イベントや学校で皆さんと丁寧につくりあげた3千個のたまごは、館内の赤ちゃん広場で多くの赤ちゃんを五感いっぱいに楽しませてくれると期待しています。実際に足を踏み入れるとゴロゴロ感は足ツボ!と大人をも魅了します。

このように長門おもちや美術館は多くの見どころ、体験どころが満載。普段とは違ったおもちや遊び方、お子さんの成長に出来ることと思えます。大切なお子さんやお孫さんと、または友人同士で楽しみ、思い出づくりの時間に加えていただけたらと思います。

119

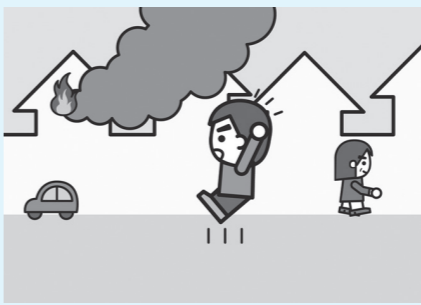
長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ Tel 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



119番の通報は落ち着いて確実に

火災や救急で119番通報をされる場合は、慌てず落ち着いて質問に答えてください。急ぐ気持ちはわかりますが、場所や状況がわからなければ出動することができず、被害が拡大するおそれがあります。

災害種別がわかった時点で出動準備をし、場所が分かった時点で出動します。電話を切ることなく詳しい状況などを教えてください。ただし、火災などその場所が危険な場合は、安全なところまで避難した後に119番通報してください。



▲火災や救急の通報は慌てず落ち着いて

建物	4	船舶	0	合計	165
林野	0	その他	4	救急	(353)
車両	0				

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112005

スポーツ推進委員です！

市民が気軽にスポーツに親しむ

環境づくりを目指して

長門市スポーツ推進委員協議会は各公民館等の推薦により選出された45人の委員で構成しています。市民がスポーツに親しみ、楽しんでいくための機会の提供、教室などの企画や運営、実技指導、ニュー

スポーツの紹介のほか、各スポーツイベントの主要スタッフとしても幅広く活動しています。各種活動の中で特色ある取組を紹介します。

一つ目は「ニュースポーツ普及に向けた広報の工夫」です。本協議会で考案した

ニュースポーツ「パター・de・ビンゴ」を広く周知すべく、紹介動画を製作しました。今後は様々なツールを活用して広く広報活動を展開していきます。

二つ目は「自己研修の充実」



▲パター・de・ビンゴの普及に取り組む

です。毎年、自主研修として「障害（傷害）予防に関する講習会」を実施していますが、今年度はスポーツ推進委員が講師となり、寸劇を交えながら楽しく学びを深めました。

今年の6月には長門市・萩市・阿武町の引き受けて「山口県スポーツ推進委員研修会」の開催が決まり、準備を進めています。今後も引き続き、地域スポーツの充実に向けて努力していきます。