

「健幸」づくり  
にチャレンジ

健康メモ No.69

長門市保健センター  
Tel 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみんなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

## ラジオ体操の取組を推進しています！

市では、市民が健やかに暮らせることに幸せを感じる「健幸」づくりを重点施策に掲げ、「健幸」の基本となる健康寿命の延伸に向けて、健康づくりに関する事業の強化、連携に取り組んでいます。

業では、体調や意識に変化があったと効果も出ています。登録企業には、健康情報の提供、健康講座などを行っていますので、「健康」づくり実践企業への登録をお待ちしています。

●夏休み親子ラジオ体操  
チャレンジ

市民の健康に関する意識調査では、運動の必要性は感じているものの時間がないなどの理由から実践はできていない状況があります。

市では、運動のきっかけづくりとして、誰もが知っているラジオ体操を市民総ぐるみの取組として推進しています。

## ●職場における取組

長門市「健幸」づくり実践企業・団体登録制度に登録している企業21カ所の内19カ所でラジオ体操に取り組んでいます。新たにラジオ体操に取り組んだ企

業では、体調や意識に変化があったと効果も出ています。登録企業には、健康情報の提供、健康講座などを行っていますので、「健康」づくり実践企業への登録をお待ちしています。

## ●地域での取組

ラジオ体操講習会、出前講座、イベントなどでのラジオ体操を実施しています。また、地域でラジオ体操に取り組む団体を募集しています。ラジオ体操を実

施される団体には「健幸」づくり実践団体として登録いただき、希望により講師派遣、CDの提供を行います。

寒い季節、運動不足は感じているものの、外での運動は取り組みにくいと思う人も多いことと思います。室内でも可能なラジオ体操を、家庭や職場、地域の集まり、サロンなどで気軽に取り組んでみましょう。

## 「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、筋力アップにつながる
- ・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
- ・血液循環をよくする
- ・消化器官の働きを助ける

まちを変える新たな力！  
われら地域おこし協力隊

## 自伐型林業を目指して、協力隊に

昨年9月に岡山県から移住してきました西口直樹です。

長門市の林業振興担当として三隅林業研究グループの皆さんの支援のもと、地域おこし協力隊として三隅地区を中心に活動させていただいています。

前職は岡山県の森林組合に勤めていたのですが、山で仕事していると「山と人との距離が離れてしまったために、山でお金を稼ぐことと環境のバランスが崩れてしまっているのではないか？」という疑問がいつも頭

▲12人目の地域おこし協力隊員  
林業振興担当 西口直樹さん

にありました。そこで何か良い方法はないかと色々調べていったところ、自伐型林業という経済性（金銭部分）と環境性（環境保全部分）の一致を目指す林業が行われていることを知りました。

現在、さまざまな市町村で地域おこし協力隊として自伐型林業を行う地域が増えてきていますが、私が長門市を選んだ理由は、平成29年度に林野庁から長門市が林業成長産業化地域に選出され、素材生産量の拡大や担い手確保、木材需要の拡大などについて今後取り組んでいくことが一番の決め手でした。この長門市でなら自分がやりたいことを実現できるのではないかと、いう気持ちでいっぱいです。

今、私は自伐型林業という山との共存を目指す林業で、生計



▲三隅地区を中心に林業振興に取り組む

こちら  
119

長門市消防本部

中央消防署 Tel 22-0119

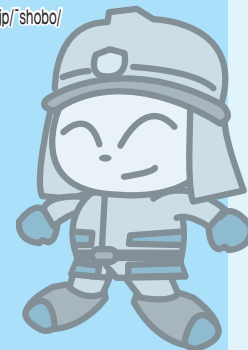
西消防署 Tel 32-1230

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/



## 防災とボランティア週間

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、全国から数多くのボランティアが駆けつけ、さまざまな復興支援活動を行いました。このことがきっかけとなり、災害ボランティア活動の重要性が広く認識されるようになりました。毎年1月17日は「防災とボランティアの日」および1月15日から21日までは「防災とボランティア週間」に定められています。

ボランティア活動や住民の自主的な防災活動についての認識を深めるとともに、災害への備えを充実強化することを目的としています。

ボランティア活動に関心のある人は、身近で活動するボランティア団体への訪問や、自主防災組織への参加など、一人ひとりができることから始めてみませんか？

「防災とボランティア週間」をとおして、今一度身の回りや地域の防災への取組について考えてみましょう。

火災救急  
件数[11月]

( )内は今年累計

|    |    |     |    |    |         |
|----|----|-----|----|----|---------|
| 建物 | 12 | 船舶  | 0  | 計  | 177     |
| 林野 | 3  | その他 | 13 |    | (1,762) |
| 火  | 1  | 車両  | 2  | 合計 | 1       |
| 災  | 0  | 船   | 0  |    |         |
|    |    | その他 | 0  |    |         |
|    |    | 合計  | 1  |    |         |
|    |    | 救急  |    |    |         |

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244

## 地域包括支援センターです！



## 人生100年時代を「健幸」に！親子で話そう！

日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.26歳となり、いずれも過去最高を更新しました。平成2年においては男性が75.92歳、女性が81.90歳であったことから、平成の時代に平均寿命はおおよそ5歳延びました。

- ・実家の片付けと一緒に
- ・孫の学校行事や地域の催しを一緒に
- ・コミュニケーションを大切に
- ・実家の写真や置物などをきっかけにして、家族の歴史や大切にしているものを知ろう

心の豊かさは生涯を通じて成長していきますが、積極性や外交性、体力は年齢を重ねるごとに低下します。このことから身体的な面のみでなく経済的・社会的な面などにおいて親と子の関係が変わっていく時期が来ます。いつまでも幸せに元気でいてほしいという思いを大切にしながら、一方で加齢による親の変化を受け入れ、子が担う役割を考えていくことが必要です。

- ・アルバムを見返ししながら思い出を話し合おう
- ・食事をしながら、好きなものや作り方、よく行くお店など話題を膨らませよう
- ・以前と比べて同じ話をする
- ・以前と比べて同じ話をする
- ・以前と比べて同じ話をする

・正月や夏休みの帰省の機会を大切に

日常のコミュニケーションの中でお互いの大切なものや思いへの理解を深めていきましよう。心豊かな親子関係と人のやさしさが、人生100年時代の健やかで幸せを感じられる暮らしを育みます。