

市民が語る都留市の健康

X

元気で長生き健康教室

での住民の声

今回は「元気で長生き健康教室」に参加しているお年寄りの皆さんにお話をうかがいました。この教室では、生活体力測定と健康診査の結果に基づき、自立生活を長く続けられるよう、タオル体操や万歩メーターを着けての歩行など運動の実践を行っています。

☆教室参加で生活が変わった

保健婦「元気で長生き健康教室」は五年計画で、今年は二年目ですが教室に参加して生活が変わりました。



したか？

住民「タオル体操が私にとっては体を動かす良い機会になりました。」

住民「体操や歩行の記録を日記のように付ける習慣ができました。」

☆体調が良くなった

保健婦「教室で学んだ事を実践して体の具合はどうでしょうか？」

住民「足が軽くなったような気持ちになります。」

住民「私は腰痛が有るのですが、むりせず、少しずつ体操をする事でいくらか痛みがやわらいだようです。力まず力をぬく事が良いようです。」

住民「入浴中に体を温めて体操をすると調子が良いです。」

☆生活に「はり」ができた

保健婦「体の具合が良くなった方も多いようですがその他の事でプラスになった事はありますか？」

住民「体操の記録をする事で自分の生活にはりあいが有ります。住民一万歩メーターの記録を見るのが楽しみです。」

住民「歩いていると仲間と行き



合うようになりました。

住民「この教室にこうして集まってくるのが人生の肥やしになるような気がします。」

☆これからの目標は

保健婦「長い目で見ながらこの教室を開催する予定ですが皆様の目標は何かでしょうか？」

住民「これから寒くなると外に出づらいますが、自分の力に合わせ実行していきます。」

住民「今の体力を落とさないようにという所に目標を置いています。保健婦「少しずつ、毎日、長期間にわたって実行する事で五年後、十年後の皆さんの健康が保たれていくのだと思います。寝たきりゼロの原点としてのこの教室を今後充実させていきたいと思っています。」

環境問題県民フォーラム

県南都留地方振興事務所では、「水」をテーマとしたパネルディスカッションを開催します。



当日は、環境保全に取り組んでいる団体をパネリストとして迎え、水環境保全のための具体的な活動事例を紹介いたします。

ふるさとの豊富で良質な「水」をいつまでも守っていくため、皆さんと一緒に考えてみませんか。

日時 1月27日 午後1時30分～

場所 富士吉田市民会館 6階小ホール

問合先 南都留地方振興事務所

☎(45)7801

山梨県立農業大学校 学生募集

募集人員

園芸学科・畜産学科 合計70名
養蚕学科 10名

修業年限 2年

出願期間 1月5日～31日

(郵送の場合は1月31日の消印のあるものまで有効)

問合先 山梨県立農業大学校

山梨県北巨摩郡長坂町

長坂上条3251

☎0551(32)2269

山梨県立吉田高等学校 科目履修制商業コース 募集

初級コース

簿記会計I(4単位)

学費 年額10000円

募集人員 若干名

出願資格 中学校卒業以上

上級コース

簿記会計II(3単位)

工業簿記(2単位)

学費 年額12000円

募集人員 若干名

出願資格 簿記検定3級合格者または同程度の学力のある者

願書受付期間 2月13日～28日
選考方法 書類審査

問合先 山梨県立吉田高等学校

富士吉田市下吉田

☎0555(22)2541

通信制高校入学生募集

募集人員 普通科 100名

募集期間 3月1日～4月8日

出願・問合先

山梨県立中央高等学校 通信制

甲府市飯田5丁目6番23号

☎0552(26)4412 (直通)

☎0552(26)4411 (事務室)