

特集 楽しく続けよう 健康づくり

心身ともに自立して過ごせる期間である「健康寿命」を延ばすには、日頃の健康づくりと生活習慣病予防が欠かせません。神照まちづくりセンターでは、健康づくりのきっかけとして「スポーツ&健康体験」を開催しました。その様子とあわせて市が策定した健康づくりのポイントをご紹介します。まずは、自分にできることから一歩を踏み出してみましょう！

長浜市の平均寿命と健康寿命（令和2年）

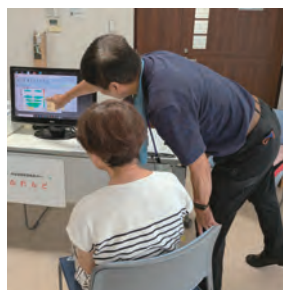
	男性	女性
平均寿命（歳）	82.18	88.21
健康寿命（歳）	80.44	84.53
差	1.75	3.68

健康寿命は、介護保険の要介護2～5を健康でない状態として算出されています。

出典：滋賀県衛生科学センター

「かみてるスポーツ&健康体験」を開催 7月25日(土)

初心者でも気軽に楽しめるスポーツコーナーに加え、普段は測る機会の少ない体圧分布や脳体力などをチェックできる健康コーナーを併設して、大勢の方に体験していただきました。



スポーツコーナー種目

- ・卓球・ユニカール・ダーツ
- ・モルック・ストラックアウト

健康チェックコーナー

- ・血圧測定・握力測定・ベジチェック
- ・長座体前屈・姿勢計測・血管年齢測定
- ・体圧分布計・コグエボ
- ・最新の福祉機器の試乗

健康づくりのポイントを紹介します

「健康ながはま21」では、一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組めるよう年代別にまとめられています。今回は65歳以上のポイントを紹介します。（一部抜粋）

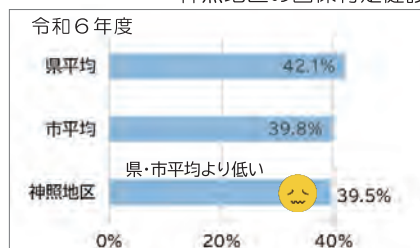
健康ながはま21 Q 検索

生活習慣病 予防	・定期的にかん・生活習慣病の健診を受ける ・生活習慣病の正しい知識を身に付け行動する ・日頃から自分の健康状態を把握するために、血圧測定や体重計測を毎日行う ・適正体重を維持する	こころ 休養	・1日6～8時間の睡眠をとる ・長時間労働をしない ・近所の人とのおしゃべりなど交流を楽しむ、趣味や楽しみを持つ
身体活動 運動	・フレイル予防を意識して自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しむ (フレイル：加齢に伴って心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間にあたる状態) ・日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施し、日常生活の中で歩くなど、意識的に体を動かす	歯・口腔 の健康	・歯科で行うプロフェッショナルケアと自分で行うお口の体操を含むセルフケアを実践する (セルフケア：毎日の正しい歯磨き、よく噛んで食べる、規則正しい生活習慣など)
		食育	・薄味を心がける ・1日3回食事をする ・カルシウム、タンパク質を意識して食べる

1年に1回健(検)診を受け、自分の体を知ろう

健康な時こそ健(検)診を受けて、病気を予防しましょう。特に定年退職後の方は、職場での定期健(検)診が受けられないため、市の総合健診または医療機関で1年に1回は必ず健(検)診を受けましょう。

神照地区の国保特定健診の受診率（出典：長浜市健康推進課）



かみてる親善ボッチャ大会

6月14日(日)



ボッチャのルール

ジャックボール(白いボール)に向かってボールを近づけます。ルールはとてもシンプルです。



ボッチャのここがいい

- 1.年齢、体力や障がいの有無にかかわらず誰もが対等に競い合えます。
- 2.初めて会った人同士でも自然にコミュニケーションが生まれます。
- 3.どこでもすぐに始められます。



用具の貸し出しを行っています

自治会やサロンへボッチャ用具の無料貸し出しを行っています。(要予約)
まちづくりセンターの多目的ホールでは、ボッチャができます(要予約)



ボッチャ大会に22チームのエントリーがあり、小学生から高齢者まで幅広い世代の皆さんが参加されました。世代を超えて親睦を深めつつ、タイブレイクの延長戦や、スーパープレーに大きな拍手や歓声が上って会場は熱気に包まれました。



高齢者と園児のふれあい交流会

6月4日(木)



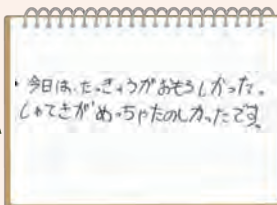
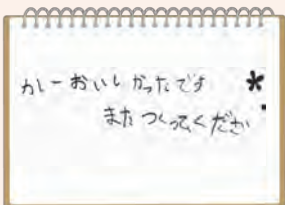
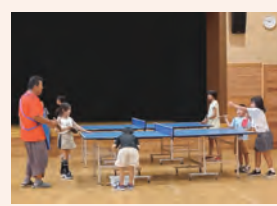
高齢者の方52名、神照幼稚園児30名、長浜北保育園児57名が参加して、交流を深めました。

童謡「肩たたきの歌」に合わせて高齢者の肩をトントンたたいて笑顔で触れ合いました。また園児からかわいい手作りの花をいただきました。後半は、ピエロさんの人形劇やスコップ三味線アドベンチャーズさんの演奏で盛り上がりしました。

ハッピー食堂かみてる

7月22日(水) 8月 6日(木)
7月29日(水) 8月26日(水)

子どもたちが安心して過ごせる居場所として「ハッピー食堂かみてる」を開催しました。子どもたちは宿題やスポーツ、工作をして過ごしました。お昼ごはんは、ボランティアスタッフの皆さんが心を込めて作ってくれた特製カレーライスをいただきました。



(株)ALL GREEN様から新鮮な玉ねぎとたくさんのお菓子をいただきました。ありがとうございました。

5月30日(土)

児童20名がさつまいもの苗植えを体験しました

近隣の畑でさつまいもの苗植えを行いました。なると金時の苗などおよそ200本を植えました。秋には収穫体験を予定しています。



5月23日(土)

大菊を咲かせましょう 菊づくり初心者コース開催

菊づくり講習会の初心者コースに6名の方が参加されました。手間と時間がかかりますが、立派な大菊が育つことを願っています。



5月9日(土)

みんなで手植えしました もち米田植え体験

13名の子どもたちが田植え体験に挑みました。実際に田んぼの中で手と足を動かしてみても、地域の自然に触れる貴重な時間でした。



7月11日(土)

小学生を対象に交通安全教室を開催しました

自転車の乗り方や安全点検の仕方をお巡りさんから学びました。またパトカー見学とベストや帽子を試着しました。



7月2日(木)

防災視察研修を通じて阪神淡路大震災の教訓を学ぶ

神戸市の「人と防災未来センター」へ研修に行きました。阪神淡路大震災の体験談を聴講して、防災・減災について考える機会となりました。



6月25日(木)

ほっぺのひろば おたのしみ会を開催

未就学児を対象とした子育て支援イベントを開催しました。お歌や元気いっぱいのお遊び、パラバルーンで過ごしました。

**神照仏教会様より寄付をいただきました。**

神照仏教会の皆さんから地区社会福祉協議会へ寄付をいただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



8月1日(土)

長浜産のスギ材を使ってベンチづくりを体験

ベンチづくりに親子で取り組みました。金づちやキリなど普段触らない工具に苦労しましたが、力を合わせて素敵なベンチが完成しました。



7月18日(土)

つながるレター夏号をお届けしました

つながるレターを民生委員さんを通じて高齢者の方にお配りしました。健康福祉部で作った暑中見舞い絵はがきを添えました。



神照親善ソフトボール大会

今年度55回を迎える、自治会対抗のソフトボール大会です。

開催日 9月20日(日)

場 所 神照運動公園

(レクリエーション広場とソフトボール場)



稲刈り・さつまいも掘り

春に植えたもち米とさつまいもを収穫します。

日時 9月26日(土)

9:30~10:30

場所 下之郷地先の田畑

対象 神照地区の小学生

3年生以下は保護者同伴

人権のつどい

講演会を開催します。参加無料です。

テーマ 「障がい者の人権」

～障がい当事者が地域で暮らすということ～

講 師 木村 寛子(マルチスイッチ)

日 時 10月3日(土)

13:30~15:00

会 場 神照まちづくりセンター

デイキャンプ

バーベキューやゲームをして過ごします。親子で参加できます。

日 時 10月10日(土)

9:30~

場 所 グリーンパーク山東

参加費 500円

菊花展の開催と出品募集

開催日 11月6日(金)~11月8日(日)

会 場 神照まちづくりセンター

正面玄関 特設会場

募 集 大菊の出品を募集します

菊花展を盛り上げてください
おひとり2鉢まで

申込開始 10月6日(火)~

子ども学び座

さつまいもの料理教室を開催します。

日時 11月28日(土)

9:30~11:30

会場 神照まちづくりセンター

定員 24名

防災研修会

災害が起こった時どうすればいいのか、減災について考えていますか
AEDってどう使うの?いろいろ体験して学びましょう。

日時 12月5日(土)

9:00~13:00

会場 神照まちづくりセンター

体験内容

起震車、AED、負傷者対応

消火器による消火活動

段ボールを使ったベッドづくり

かまどベンチで炊飯

内容は変更になる場合があります

しめ縄作り

もち米の「ワラ」でしめ縄を作り、飾りつけをします。

日時 12月12日(土)

9:30~12:00

会場 神照まちづくりセンター

多目的ホール

第50回 神照ふれあいフェスティバル 11月7日(土)~11月8日(日) 会場:神照まちづくりセンター

模擬店



焼きそば、カレーライス
から揚げ、みたらし団子他

作品展示



サークルの作品展示

体験コーナー



ヨーヨーつり、スーパー
ボールすくい他

ステージ発表



幼稚園、中学校、サークル
ほかのステージ発表

**キッチンカーも
やってくるヨ!!**

おいしい! 楽しい! を
ただいま
企画中

ほっぺのひろば

都合のいい時間にあそびにきてね!

ところ: 神照まちづくりセンター

じかん: 10時~11時

たいしょう: 未就学児とその保護者の方



~毎月第4木曜日に開催しています~

9月24日 1月28日

☆10月22日 ☆2月25日

11月26日 3月25日

☆12月24日

☆はイベント月です

神照まちづくりセンター職員変更のお知らせ

事務員に前川と中田が加わりました。

よろしくお願いします。



神照まちセンホームページ



Instagram
はじめました!!
イベント情報をお届けします
フォローお願いします!



KAMITERUMACHISEN
Instagram