

気軽にまじめに

市長の オフサイト訪問

VOL.96

中井のすっこ体操クラブ



「のすっこ体操」は、理学療法士が開発し、おもりを使った筋力運動などを中心に、バランスと柔軟性の要素を含んだ体操です。介護予防体操としての効果が検証されています。

「中井のすっこ体操クラブ」の皆さんを2月3日、中井集会所に訪ねました。

代表 市のお知らせで「のすっこ体操」の募集を見たことをきっかけに、現在19名の会員で毎週水曜日に活動しています。「のすっこ体操」は、自分自身でペースや動きを考えて行えるため、効果を実感しやすいです。今後も、皆で楽しく活動を続けていきたいです。

市長 本日はありがとうございます。先ほど、私も一緒に体操を行ったところ、ちよっとした運動ですが、効果を感じています。

皆さんには、のすっこ体操を率先して実施していただき、感謝申し上げます。市といたしまして、のすっこ体操やラジオ体操、ウォーキング等の普及を通じて、市民の皆さんの健康づくりを、より一層進めていきたいと考えています。

さて、昨今は、全国的に見ても少子高齢化、人口減少の時代となっています。本市においても、「人もまちも健康」をまちづくりの基本とし、市民の皆さんが健康で長生きしていただくため、また、若い世代の方々が安心して子育てできるための環境づくりに努めています。

会員 各地から参加者が集うパンジーマラソンについてですが、ひな人形と花のまち鴻巣の魅力を伝えるため、人形町(中山道)を経由したコース設定はできないでしょうか。

市長 市としてもさまざまな工夫を考えています。コース設定には交通規制の問題があります。交通管理者との協議

が必要となり、現行のコースを変更して、交通量の多い道路を規制することは難しい状況ですので、今後の検討課題とさせていただきます。

会員 北鴻巣駅西口から、中山道へまっすぐ出ることができるよう広い道路の整備はできませんか。

市長 住宅も多くあり、難しい状況ですので、現状の道路のご利用をお願いいたします。なお、道路の拡幅等については数多くの要望があり、実現性や予算の観点から優先順位を決めていますので、ご理解ください。

会員 国道17号沿いの北鴻巣駅入口交差点付近の農地等は、どのように活用する予定がありますか。

市長 国や県の許可など、開発についてのさまざまな課題がありますが、道の駅などの施設を建設したいと考えています。



楽しく気軽に
健康づくり

のすっこ体操

『実践したい、元気なからだを維持したい』
というグループはありませんか？

国の地域づくり事業として推奨されている「いきいき百歳体操」が、全国約50市町村、約1,500地区において、オリジナルの名称で実践され、地域の皆さんが自主的に集まり体操しています。

本市では「のすっこ体操」として、地域の皆さんの健康づくりやコミュニティづくりのために取り組まれています。

誰にでもできるように工夫され、おもりを使った6種の筋力運動を中心としたもので、日常生活で必要とされる動作(物を持つ・立つ・歩く)と、それらに必要な筋力をアップすることで、ケガの予防や痛みの改善に

効果があります。

皆さんで週1回以上集まり、3か月以上の期間続けることが必要です。3か月・6か月後、以後6か月ごとに体力測定をし、効果を実測します。

市では、実施グループ立ち上げ時の支援・指導をしていただくサポーター(ボランティア)の養成を行う予定です。

問い合わせ/長寿いきがい課 高齢者福祉担当(内線2672)

