

東部市民センターだより

発行 青森市東部市民センター
〒030-0921 青森市原原 3-8-1
TEL 017-736-6255
FAX 017-736-6259



講座レポート 1

みんなで一緒に健康になろう！ ～血管いきいき講座～ (10/6)

動脈硬化という言葉を知らない人はいないと思いますが、青森県の4人に1人が動脈硬化を原因（心疾患、脳血管疾患、腎不全）として亡くなっているという衝撃的な事実の紹介から講座は、始まりました。講師は、青森市保健所健康づくり推進課 保健師の佐藤かおりさんと管理栄養士の浅利和宏さんです。

前半は、保健師の佐藤さんが、青森県の4人に1人が動脈硬化を原因として死亡している事実をもとに、動脈硬化の要因になっている5つの危険因子（高血圧、メタボ、高血糖、喫煙、脂質異常症）について具体的に解説しました。その上で、動脈硬化を防ぐためにはどのような生活習慣を身に付ければよいか（適性体重の維持、食生活の改善、定期的な運動、禁煙、ストレスの解消、歯周病の予防等）を分かりやすく説明していました。

後半は、管理栄養士の浅利さんが、実生活を想定した身近な食品に関する〇×クイズ形式で講義を進めました。1日の塩分摂取量の目標値や天然だしと顆粒だしの塩分の比較、漬物は漬けている時間が長いほど塩分が高くなるか、薄口醤油と減塩醤油の違い等のクイズに、参加者は真剣に取り組んでいました。

講師の「健康はつくることができる 今がチャンス 行動しよう」というお話が印象的でした。



【〇×クイズに答える参加者】



【パワーポイントを見ながら説明を聞く参加者】

市民センターから

手作り雑巾をいただきました ～青森市民大学東部女性校～



贈呈式に参加した写真左から、東部女性校の津島副学級長、丹羽学級長、管理運営協議会の小笠原会長、東部市民センターの小笠原業務員

11月12日、当センターを学習の拠点に活動を続けている東部女性校（学級長/丹羽君子さん）の皆さんは、学習の一貫、ボランティア活動として手作りの雑巾を持ち寄り「センターのお掃除に役立てて欲しい。いつも清潔な環境の中で学習でき、ありがとうございます。」と当センターの管理運営協議会の小笠原会長に贈呈。これに対し、小笠原会長は「コロナウイルス対策をしてこれまで以上に掃除に気を配ってまいります。大切に使用させていただきます。」と感謝を述べました。

けん玉は、手だけを動かしてやるものと思われがちですが、実際は、腕を動かしながら膝を使って玉を受け止めたりする等、全身を使った運動です。また、技が成功した時の喜びが脳に刺激を与えたり、けん玉を握ることで指の運動にもなったりと、認知症予防の効果も期待されます。

8月の小学生を対象としたけん玉講座に引き続き、健康維持と脳の活性化にスポットを当てた高齢者を対象としたけん玉講座が、青森市生涯学習推進員の横内清信さんを講師に、60代、70代の男女4名が参加し10月27日に開催されました。うち3名は、マイけん玉（個人持ち）を持参してのヤル気満々の参加です。

前半は、「けん玉は何度でも1つの技に挑戦することで、脳の活性化につながる」ことや「ウォーキングと同じ様な効果が得られ、しかも季節や天候に影響されない」等のメリットがあるというお話がありました。

後半は、けん玉の持ち方や構え方、けん玉を使った脳トレクイズを行った後、実技に入りました。大皿に載せる技に挑戦し、全員が膝の屈伸を上手に使いクリアしました。

けん玉は、子どもの遊びで簡単にできそうだと思いますが、実際にやればけっこう難しいことが分かります。けん玉の技がうまくできなくても、その技に挑戦することが全身を使った運動になり、脳を活性化させる刺激になります。

1月13日（木）には、午後1時から1時間、小学生を対象としたけん玉教室が開催されます。健康づくりのためお孫さんと一緒に参加してみませんか？



【講師と一緒にけん玉をする参加者】



お勧め講座・イベントのご案内！ (1～3月)

◆エアロビクスに挑戦！

～体を動かし元気になろう～

開催日時：2/5、12、19、26(各土) 4回コース
10:00～12:00

対象：中学生以上

人数：30人

会場：体育館(1階)

講師：JWI認定インストラクター 山口 京

申込方法：広報あおもり1月1日号掲載

受講料：無料

準備物：ヨガマットまたはバスタオル・運動しやすい服装・運動靴・汗拭きタオル・飲み物(水分補給)



◆キッズ食育講座「まるごと知りたい！ポテトのひみつ」

～カルビー楽しいおやつの食べ方教室～

開催日時：3/26(土) 10:00～12:00

対象：小学3年～6年

人数：16人

会場：大会議室(2階)

講師：カルビー(株)

申込方法：広報あおもり3月1日号掲載

受講料：無料

準備物：筆記用具・ウエットティッシュ・飲み物(水分補給)



編集後記

昨年引き続き、今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず恒例の市民センターまつりを中止いたしました。今号では、講座レポート等の記事で、市民の皆様の生涯学習活動に熱心に取り組む様子を紹介いたしました。次年度こそはセンターまつりが開催されることを願っています。

東部市民センター担当：須藤、横内

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164 (内線 36)