

Close up だて



—「笑い」を共有して 楽しく、健康に—

しょう ない けん じ
庄 内 健 司さん
(北黄金町)

日 本人の平均寿命（平成27年）は83歳で世界1位。一方、健康寿命は約72歳で、この差約10年間、心と体の健康を維持し続けられるかどうかは、楽しい老後を送るための大事な条件の一つでしょう。

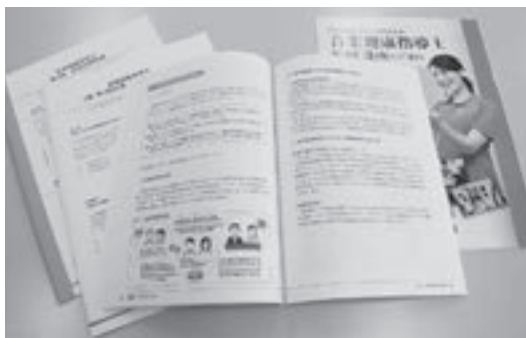
市では、今年1月のモデル事業実施のち健康増進や介護予防を目的にした「はつらつ元気塾」を5月から本格的に開始しました。

これは音楽健康指導士のもと、健康増進・介護予防などのプログラムを内蔵したカラオケ機器を使って、映し出される映像やうたに合わせて、筋力アップ・認知症予防に効果がある軽い体操や歌などを楽しむ場です。

「ちょっとした間違いはみんなです。笑ってごまかします。そんな様子も楽しそうで、こちらも嬉しくなる」と笑顔で話してくださいました。



はつらつ元気塾で指導する庄内さん



実際のテキスト
音楽健康指導士の資格取得については、
P6をご覧ください

は、今年5月に音楽健康指導士準2級の資格を取得し、黄金地区の「はつらつ元気塾」で講師のサポートをしている庄内健司さんです。

市からの資格取得の打診に「頼りにされると断れない。地域の皆さんのためになれば」と決意。就業中ですが、分刻みのスケジュールを縫うように多くの趣味を楽しみ、レクリエーション協会公認インストラクターも務めます。

「高齢者が増えていく中で、この資格を持ち活動する人が地域に必要だけど、実際はなかなかいない退職した人が自分の健康のためにも手伝ってくれれば」と期待を込めて話してくださいました。

健康な心と体を保つには、運動以上に人との交流は欠かせません。地域の皆さんと「笑い」を共有しながら、楽しい取り組みを一緒につくってみませんか。

表紙のはなし

7月13日、有珠海水浴場で伊達保育所とうす保育所の子どもたちが海遊びを行いました。

この日の天気は、あいにくの曇り。気温もあまり上がらず、肌寒さを感じる中、子どもたちは元気いっぱい海へ。

海辺を走り回ったり、貝殻を集めたり、岩場で何かを探したりと夢中で遊ぶ姿が見られました。



楽 画 記

■朝ご飯、毎朝食べていますか。私は毎朝食べます。食べた目が覚めて、一日を元気に過ごせそうな気がします。今月号の「すこやか」では忙しい朝でも手軽に作れる朝食を紹介しています。朝忙しくて…という方はもちろん、メニューを増やしたいという方にもお勧めです。伊達産野菜を使った朝食など、いかがですか。(や)

■天気の良い日は、自席から内浦湾の海が隔の光をうけてきらきらする様子がほんの少しだけ見えます。瀬戸内海に飛び、長宗我部氏という名前を思い出し、織田信長。で、細川ガラシャときてなぜか素麺。前半部分は昨晚みた某テレビ番組からの受け売りで、最後の素麺はなぜだかまったくわかりません。夏が恋しいから？(と)

■以前JRを使って札幌に行ったとき、帰りの便が天候不良で遅休になってしまいました。その次も2時間ほどの遅れが発生。そして先日、三度の札幌へ。「2度あることは3度ある」という言葉が頭をよぎりましたが、「3度目の正直」で何事もなく帰ってくることができました。相反する2つの言葉。皆さんはどちらを信じますか？(た)