

## 平成28年度 課題解決支援講座 (佐賀市立中川副公民館) を開催しました

佐賀県立生涯学習センターでは、市町と公民館との共同企画で、地域課題の解決に向けて取り組む講座を開催しています。【平成28年度は佐賀市、唐津市、吉野ヶ里町の3地域と共催】

佐賀市×中川副公民館×アバンセの3者協働で開催した講座の様子をお伝えします。



## 元気で長生き大作戦！ in 中川副

～みんな歩いて 心も身体も地域も健康になろう～

### はじめに

中川副公民館では、健康をテーマに地域活動の新たな担い手となる仲間を見つけ、公民館を核とした健康ネットワーク構築のきっかけとなる講座を開催しました。

この地域は、赤十字の父、佐野常民であることから博愛の里と呼ばれ、除草作業などの地域活動にも協力的な町ですが、そんな中川副校区でも高齢化がすすみ、要介護者の増加や地域活動の後継者探しなどの問題が浮かびあがっていました。そこで、まずは住民が公民館に集い、体を動かし楽しみながら交流を深め、地域の興味や関心を育む機会としました。



▲打ち合わせの様子

公民館、佐賀市、アバンセの職員が何度も集まり、講座内容を練り上げていきました。

### 生涯学習センター

生涯学習センターの講座・イベント(令和3年度事業計画 PDF)

県民カレッジ夢パレットさが

生涯学習相談

講師紹介・人材リスト

調査・研究

Twitter まなびいさが

リンク集

健康について一緒に学びましょう!

# 元気

で長生き

～みんなで歩いて 心も身体も地域も健康になろう～

参加無料※

大作戦 in 中川副

健康チェック

第1回 11/9(水) 『シニア世代に適した健康法とは』  
健康や歩くことの大切さについて  
※健康チェック(測定費・検体採取代など)は9:00頃から先着順で行います。お早目にお越しください。

第2回 11/21(月) 『まなびウォーク』効果的な歩き方と中川副の歴史  
心拍計をつけて、盛で歩きます。  
ウォーキングコースはまちづくり協議会の歴史伝統部会作  
【歩き方の指導や歴史ガイドもあり!】  
※軽食付き(300円)満腹終了後にみんなで食べましょう♪

第3回 12/7(水) 『わたしたちが歩きたいコースづくり』  
例えばタイエット重視や歴史・景色メインなど、あなた好みのウォーキングコースをグループで考えて歩きます。

第4回 12/21(水) 『健康からみえてくること』  
ウォーキングコースの地図づくり  
まとめ  
※健康チェックあり

対象は 中川副にお住まいの方40名様

おすすすめ! 毎回の健康体操と健康チェック(第1・4回のみ)付き  
★動きやすい服装でお越しください。

チラシ(PDF) [はこちら](#)(1185KB; PDFファイル)

講師 井上 伸一さん (佐賀大学教育学部 教授)

サポーター 永富 達也さん、平山 沙季さん (NPO法人スポーツフォアオール)

健康チェック

11/9(水) 11/21(月) 12/7(水) 12/21(水)

みんなてワイワイ楽しみましょう! 友達を誘って一緒にどうぞ♪

## 講師・サポーターの紹介



講師  
井上 伸一さん  
(佐賀大学教育学部教授)



サポーター  
平山 沙季さん  
(NPO法人スポーツフォアオール) (同左)



サポーター  
永富 達也さん  
(NPO法人スポーツフォアオール) (同左)

## 第1回 シニア世代に適した健康法とは

第1回は、高齢者を対象に運動効果の研究や指導をされている井上先生から、体を使った運動の効能効果についてお話を伺いました。講義後は、サポーターの平山さん、永富さんの指導で健康体操を行い、サポーターの軽快なトークとノリよいリズム体操で心と体がほぐれた時間となりました。

グループワークでは「自分の健康法」について話し合い、「犬の散歩」「ウォーキング」「減塩」など、参加者それぞれの健康に対する思いを皆で共有しました。



測定基準

項目	測定	基準値
BMI	22.0	24.0
骨格筋率	38.0%	40.0%
基礎代謝量	1300kcal	1400kcal
骨密度	0.800	0.850

健康チェック記入簿

名前	性別	年齢	測定日時
田中 太郎	男	65	11/9
山田 花子	女	72	11/9
鈴木 一郎	男	68	11/9
佐藤 美穂	女	70	11/9
高橋 健太	男	66	11/9
渡辺 真理	女	71	11/9
伊藤 大輔	男	69	11/9
松本 由香	女	73	11/9
小林 隆夫	男	67	11/9
清水 千恵	女	74	11/9

▲講座の前にまずは健康チェック(第1回と第4回に実施)  
体脂肪、BMI、骨格筋率、基礎代謝量、骨密度を測り、身体の状態をチェックしました。





▲井上先生の講話



▲健康体操は笑い声が絶えず毎回好評でした。



▲グループワーク ～私の健康法について～



## 第2回 まなびウォーク♪ 効果的な歩き方と中川副の歴史

第2回は、「歩く前にしっかり筋肉に負荷をかけ、脳と体に動きを覚えさせることが大切」と講師の指導を受けながらウォーミングアップ体操を行った後、心拍計で運動に適した速度を確認しながらまち歩きを行いました。

まち歩きはまちづくり協議会の活動紹介の場でもあり、まちづくり協議会歴史伝統部会が作成した地図を片手に歴史ガイドに耳を傾けながら歩きました。参加者からは「こんな活動をされているとは知らなかった」との声もあり、地域活動を知る機会となりました。



▲心拍計を装着



▲ウォーミングアップ体操



▲4つのグループに分かれてまち歩き



▲まちづくり協議会による歴史名所のガ

## イド



▲中川副公民館玄関前で集合写真 皆でっこり ハイチーズ👏

参加者からは「いつもは1人で歩いていますが、皆さんと一緒に歩いて本当に楽しかったです」「こんなところに恵比寿さんがあったなんて、長く住んでいても知らなかったです」「いつもは車で移動しているので、ゆっくり歩いてみるといろんな発見がありました」などの声があがり、発見の多いまち歩きとなりました。

歩いた後は・・・

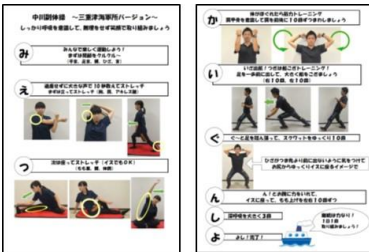
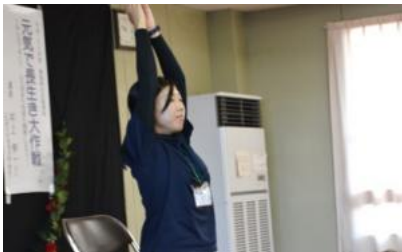


▲昼食会 中川副食生活改善推進協議会による減塩のぶた汁とおにぎりは参加者にも大好評

「健康のためにも塩分の取りすぎには気を付けて」と呼びかけられました。

### 第3回 わたしたちが歩きたいコースづくり

第3回は、公民館主事がグループワークの全体進行を務め、自分達が歩きたいコースづくりをしました。短・中・長距離のコースに分かれ、歴史ポイントめぐりやひたすら歩くことを楽しむなど、それぞれ特色あるコースを作りました。講座後は、自分達で作ったコースに愛着が生まれ、「せっかく作ったので歩いてみましょう!」と自主的にグループで集まり、何度も歩かれていました。

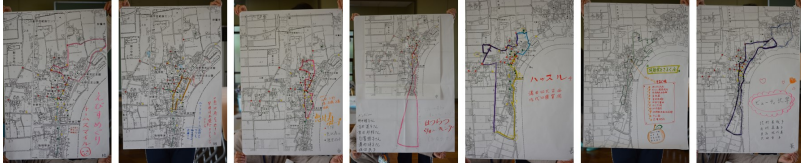


▲中川副体操 ～三重津海軍所バージョン～

誰でも簡単にできる約10分間のストレッチ体操をサポートの平山さんと永富さんに考案していただきました!これから公民館では講座やウォーキング前にビデオで撮った体操を上映して活用されるそうです。



▲グループワーク ～短・中・長距離に分かれてウォーキングコースづくり～



【短距離コース】 ニッコリチーム、チームスマイル

【中距離コース】 恵比寿グループ、はつらつウォーキング

【長距離コース】 ハッスルチーム、早都栄をさるく会、ビューティ北早

7つのウォーキングコースが出来ました。

#### 第4回 健康からみえてくること

最終回は、1回目に行った健康チェックとの比較や健康についての講義後、前回作ったウォーキングコースを実際に歩きました。その後、途中で撮った歴史名所の写真や歩数を地図に加えて完成させました。

参加者からは「メンバーで和気あいあいと話しながら楽しくできた」「コースをみんなと作って楽しかった」など、共同作業をとおして仲間意識が高まり、一緒に取り組むことの楽しさを改めて実感した時間となりました。



▲健康チェック 1回目の測定と比較しました



▲講義 運動も何事も楽しむことが大事と講話



▲自分達で考えたコースをウォーキング



▲ウォーキングコースの地図を完成させて発表



## 参加者の声 (アンケートより抜粋)

- ・運動の方法や効果が分かりやすかったので良かったです。今日はよく笑いました。
- ・リズム体操ストレッチいいですね。楽しかったです。皆さんと一緒にやるのがいいですね。
- ・ウォーキング中とても楽しかったです。地元の方が地域のことをよく説明してくださって勉強になりました。
- ・グループの皆さんと一緒に事前(講座以外で)にウォーキングを実践したことが一番印象に残っていて、とても良かったです。
- ・グループ全員が笑顔で参加されていました。何をやるにしても楽しく継続するということが印象に残りました。
- ・今後も持続できるよう仲間と頑張っていきたいと思いました。

## 参加者の声

講座に参加された方から感想をいただきましたのでご紹介します。

「元気で長生き大作戦に参加して」

副田 峰子

昨年、4回シリーズで佐賀市、アバンセ、中川副公民館の共同企画で講師に佐賀大学の先生と2人のサポーターの指導で開催されました。内容は、三重津海軍所跡周辺の見どころを各自の体力に合わせて長距離、中距離、短距離に分かれマップを作り、歴史を鑑賞しながらウォーキングしました。

テーマは元気で長生きです。単に地図を作ってウォーキングするのではなくウォーキングの前の準備運動、終わってからの体の整え、歩き方をしっかり学びました。中川副体操 三重津海軍所バージョンを作って頂きました。

さらに、市、アバンセ、公民館、スポーツの専門家がそれぞれの得意を活かした企画でした。また、近所に住んでいながら中々言葉を交わさなかった方との会話。今まで玄関を出てすぐ歩いていましたが、ちょっと体の上半身と下半身を準備することによって気持ち軽く、足も上がり、スムーズな体の動き、本当に長生き大作戦でした。

皆様もウォーキングの前に体の上半身と下半身を少しほぐしてから歩き始めると心身共に軽く、つまずきやバランスを保つことができるのではと思います。

## 講座を終えて・・・ 自主ウォーキング会 スタート!

講座後、早速自主ウォーキング会が立ち上がり、1月10日(火)に新春ウォーキングを行いました。中川副体操を行った後、短・中・長距離コースに分かれていざウォーキング。歩いた後は、館長の笑顔と温かいあめ湯で冷えた体がホッと温まり、住民の方の好意で用意されたおもちゃを皆でほおぼりながらおしゃべりに花を咲かせました。



▲ビデオで撮った体操を見ながら中川副  
体操

▲短.中.長距離コースに分かれてウォーキ  
ング



▲カフェコーナー (公民館の玄関前)



▲交流タイム (図書室)

## ● 最後に

皆でニコニコ、ワイワイする時間。そんな楽しい時間を仲間と過ごすことがまちづくりにはとても大事なのだと考えています。健康をテーマとした集まりは笑いと運動で心と体がほぐれ、会話が弾むのでまちづくりをすすめる場づくりにとても適していると思えました。一人ひとりが健康になると介護支援も軽くなり、まちも元気になる。まちが元気になれば、一人ひとりが住みやすくなる。そんなことを思いながら、これからも続く自主ウォーキングが中川副の皆さんの元気の源となることを願っています。

お近くにお住いの方も気軽に中川副公民館にお出掛けください。公民館職員がいつでも笑顔で迎えてくれます。

## 中川副公民館の紹介

## ● つながる中川副

佐賀市の市民参加型・協働型の地域情報サイト「つながる中川副」では、当講座やその後の活動の様子を掲載されています。ぜひご覧ください。

[📄 つながる中川副](#)

↑こちらをクリック

## ● 中川副公民館だより「たんぼぼ」

公民館だよりに当講座の記事が掲載されました。

- [📄 第45号](#)(1051KB; PDFファイル) 【第1回、2回の講座紹介】
- [📄 第46号](#)(4361KB; PDFファイル) 【第3回、4回の講座紹介】

[戻る](#)



佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011  
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815  
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

 交通アクセス

 お問い合わせ

### 開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分  
日曜・祝日：8時30分～17時00分  
(ホールは22時00分まで)

### 休館日

毎週月曜日(祝日も含む)  
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >

[施設利用の手続き](#) >

[利用料金表](#) >

[施設利用Q&A](#) >

