＼＼ いつまでも元気でいきいきと！ ／／

# みんなで楽しく健康づくり

高齢期をいきいきと暮らすためには、日頃からの健康づくりが重要です。市では、高齢者を対象として、軽い運動ができる機会を設けています。心身ともに健康的な生活を維持するために、一緒に運動をしてみませんか。

［問い合わせ／福祉あんしん課 TEL.0238-82-8012］

## ［ 介護予防教室 ］

介護認定を受けていない高齢者を対象に、自宅でできる運動やマシンを使った運動を行うとともに介護予防についての普及啓発を図ります。

| | 名　称 | 会　場 | 期間・開催日 | | 参加費 | 対象者 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 体力・筋力の低下を感じている人向け。マシンを使った運動や軽運動を行います。 | | | | | | |
| 1 | 元気はつらつ教室 | リバーヒル長井 | 3カ月 3クール | 火・木曜日／ 9:30 ～ 11:30 | 300円 | ・介護認定を受けていない65歳以上の人<br>・要支援認定者<br>・アンケートで機能低下が認められる人<br>※2、4の対象は、それぞれ1、3を終了した人 |
| 2 | 元気はつらつフォローアップ教室 | リバーヒル長井 | 最長2年 | 毎週月曜日～金曜日 | 200円 | |
| 3 | 慈光園リハビリ教室 | 慈光園中央デイサービスセンター | 3カ月 3クール | 土曜日／ 8:30 ～ 11:00 | 300円 | |
| 4 | 慈光園リハビリフォローアップ教室 | 慈光園中央デイサービスセンター | 最長2年 | 土曜日／午後 | 200円 | |
| 体力・筋力を維持向上させたい人向け。定期的に運動を行います。 | | | | | | |
| 5 | 元気アップ教室 | 五十嶺接骨院 | 3カ月 3クール | 木曜日／ 13:30 ～ 15:00 | 300円 | ・介護認定を受けていない65歳以上の人<br>・要支援認定者<br>・アンケートで機能低下が認められる人<br>※6の対象は、5を終了した人 |
| 6 | 元気フォローアップ教室 | 五十嶺接骨院・手塚接骨院 | 最長2年 | 五十嶺：火・水・金、手塚：火 | | |
| 脳を元気にしたい人向け。認知症予防のための運動などを行います。 | | | | | | |
| 7 | 脳元気コグニサイズ教室 | 保健センター | 5カ月 2クール | 金曜日／ 9:15 ～ 11:15 | 300円 | ・介護認定を受けていない65歳以上の人・要支援認定者<br>・アンケートで機能低下が認められる人 |
| 8 | MCI（軽度認知障害）講話 | 各会場 | | 15回 | ー | ・ミニデイに参加している人 |
| 下肢3点セットを中心とした運動を集中して行い、運動機能の向上に取り組みます。 | | | | | | |
| 9 | 通所型サービスCみどりの森 | 野の香 | 1人3カ月～ 6カ月 | 水曜日／午前 | 400円（月初め600円） | ・要支援認定者<br>・アンケートで機能低下が認められる人 |
| 栄養を適正に摂取できるように調理実習を行います。 | | | | | | |
| 10 | 栄養バランス教室 | 保健センター | 3回 1コース | | 300円 | ・介護認定を受けていない65歳以上の人・要支援認定者<br>・アンケートで機能低下が認められる人 |
| 週1回の軽運動や健康相談などの介護予防サービスを行うほか、趣味活動、高齢者同士の交流、給食、送迎などを行い閉じこもりや認知症を予防します。 | | | | | | |
| 11 | ふれあいサロン | 老人福祉センター | 月・水・金・日曜日／ 10：00 ～ 15：00 | | 1,000円 | ・介護認定を受けていない65歳以上の人<br>・要支援認定者<br>・アンケートで機能低下が認められる人 |
| 12 | さわやかサロン | 大町公民館 | 火・金・日曜日／ 10：00 ～ 15：00 | | 800円 | |

## ［ ミニデイサービス ］

高齢者を対象に、週１回軽運動や趣味活動を行いながら閉じこもりや要介護状態になることを予防します。

| | 名称 | 会場 | | 名称 | 会場 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | よつば会 | 四ツ谷公民館 | 16 | 大沖やすらぎ会 | 大沖ふれあいセンター |
| 2 | 台町ミニデイサービス | 台町コミュニティセンター | 17 | 草岡新町ほほえみ会 | 新町集落センター |
| 3 | 花作町ミニデイサービス花の和会 | 花作町公民館 | 18 | 南部会 | 勧進代南部公民館 |
| 4 | 東町さくら会 | 東町公民館 | 19 | みよし会 | 勧進代中部公民館 |
| 5 | 高野町ミニデイサービス「ひとみ会」 | 高野会館 | 20 | 上平山にこにこクラブ | 子坂公民館 |
| 6 | 大町のぞみ会 | 大町公民館 | 21 | 下平山ミニデイ ひまわり | 桜町公民館 |
| 7 | 幸友会 | 幸町公民館 | 22 | すこやかクラブひらの | 平野コミュニティセンター |
| 8 | 清水会 | 清水町公民館 | 23 | ハッピーかわくぼ | 川窪公民館 |
| 9 | 日の出町ミニデイ会 | 日の出町地区公民館 | 24 | 八雲おたっしゃクラブ | 八雲公民館 |
| 10 | 成田しも寿会 | 成田地区福祉センター | 25 | 下伊佐沢すみれ会 | 下伊佐沢公民館 |
| 11 | ミニデー葉山会 | 白兎集会センター | 26 | 八ヶ森ほほえみの会 | 今泉公民館 |
| 12 | 平田地区ミニデイサービスひなづる会 | 平田公民館 | 27 | 時庭ミニデイサービス会 | 田仲公民館 |
| 13 | 谷地やすらぎ会 | 谷地農業構造改善センター | 28 | 歌丸 一生にこにこ健康会 | 歌丸公民館 |
| 14 | 川原沢白ゆり会 | 川原沢集落センター | 29 | 上地区ひだまり | 上地区公民館 |
| 15 | 中里さくら会 | 中里コミュニティセンター | | | |

## ［ 通いの場 ］

高齢者をはじめとする地域住民が気軽に集い「生きがいづくり」や「仲間づくり」の輪を広げる場所です。百歳体操や趣味活動、茶話会などをしています。

| | 名 称 | 開催頻度 | 会 場 | | 名 称 | 開催頻度 | 会 場 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 楽ららながい会 | 週1回 | 春まちカフェ | 13 | 中央百歳体操 | 週1回 | 中央コミセン |
| 2 | みんなの茶の間よっとごやえ | 週１回 | 中道1の5の12 | 14 | スマイル豊田 | 週1回 | 豊田コミセン |
| 3 | なな福 | 月1回 | 寺泉庵 | 15 | 三笑会 | 週1回 | 中伊佐沢 |
| 4 | 新町サロン | 隔週 | 新町公民館 | 16 | 勧進代 | 週1回 | 勧進代南部公民館 |
| 5 | ストレッチで元気の会（横町） | 週１回 | 横町公民館 | 17 | 平野百歳体操 | 週1回 | 平野コミセン |
| 6 | 上の台すこやかサロン | 隔週 | 伊佐沢コミセン | 18 | いきいき百歳体操 | 週1回 | 西根コミセン |
| 7 | 舟場にこにこ会 | 週1回 | 舟場公民館 | 19 | 憩いの場 寄り道 | 週1回 | 片田町1の1 |
| 8 | 十日町百歳体操会 | 週1回 | 十日町公民館 | 20 | 館久保百歳体操 | 隔週 | 館久保集落センター |
| 9 | 館町お楽しみ会 | 週1回 | 館町自治公民館 | 21 | 森の太陽の会 | 月2回 | 森地区公民館 |
| 10 | 中道老人会 | 隔週 | 中道公民館 | 22 | 豊田百歳体操 | 隔週 | 豊田コミセン |
| 11 | ハッするちほう | 週1回 | 致芳コミセン | 23 | 折り紙の会 | 週1回 | 平野コミセン |
| 12 | 庁内百歳体操 | 週1回 | 庁舎内 | | | | |

**舟場にこにこ会**

百歳体操をしたり、福祉バスで外出したりしています。

＼参加者の声／
- 週1回、家まで迎えに来てもらったりして楽しく参加している。
- 地区の人と会えて、会話ができ、おしゃべりが弾む場。

**十日町百歳体操**

十日町公民館で週1回、毎回10人前後が参加しています。

＼参加者の声／
- 集まって体操する事はいい。1人ではなかなか続けられない。
- 体操だけでなく輪投げをして、声を出して応援したり笑ったりして楽しい。



みんなが しあわせに暮らせる長井

# あやめRepo

vol.88
令和7年（2025年）9月15日号

発行 山形県長井市
問い合わせ 長井市総合政策課 tel.0238-82-8000 https://www.city.nagai.yamagata.jp

CONTENTS

01 ちょっと気になる 長井市民の健康意識と生活習慣病
02-03 気軽にできるスポーツ体験で健康ライフをスタート！
04 いつまでも元気でいきいきと！みんなで楽しく健康づくり

VEGETABLE OIL INK

# スポーツで健康！
## 今日から始める新習慣

市では、誰もが自分自身の運動意欲や身体機能のレベルに応じて、日常的にスポーツや運動、健康づくりに取り組める機会の充実を図る「スポーツによる健康づくり」を目指しています。
今号では、誰でも気軽に参加できるスポーツ・運動の場を紹介します。
健康づくりのために一緒に体を動かしてみませんか。

［問い合わせ／健康スポーツ課 TEL.0238-82-8009］

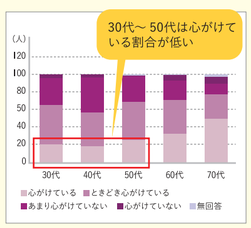
ちょっと気になる

# 長井市民の健康意識と生活習慣病

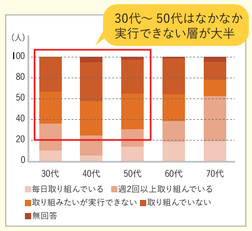
## 健康づくりはしたいけどできない現状

長井市が、令和5年に実施した健康づくりに関する調査では、「健康づくりに取り組みたいと思っているが、なかなか実行できない」という回答が多くみられました。日々の生活の忙しさから、健康への取り組みが後回しになっている状況がうかがえます。

Q 意識的に体を動かすように心がけていますか？




Q 健康づくりのために取り組んでいることはありますか？



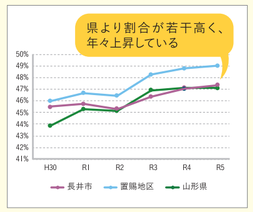

出典：「長井市令和５年度あなたの健康アンケート調査報告書」

**健康と運動は密接に関連しています。**
スポーツや運動を日常生活に取り入れていきましょう。

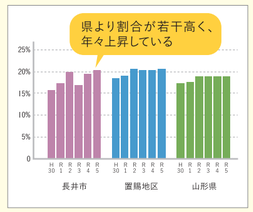
## 年々上昇するリスクにも注意

生活習慣病とは、食習慣や運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症や進行に関与する病気で、がん、心疾患（心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳梗塞など）などが含まれます。長井市（国保）でも有病者の割合が年々増えてきているので、注意が必要です。

生活習慣病有病者の割合




内臓脂肪症候群該当者の割合




出典：ＫＤＢシステム（国民健康保険加入者においてのデータ）

| 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム） | 内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のこと |
|---|---|

お知らせ
11/9（日） ［健康づくりセミナー］開催予定
詳細が決まりましたら、ホームページなどでお知らせします

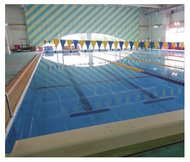
はじめの一歩をここからいかが？

# 気軽にできるスポーツ体験で健康ライフをスタート！

## おすすめ01 水中運動

**体重が10分の1になる水中で楽しくエクササイズ 足腰への負担が少なく、ストレス解消にも最適！**

詳しくはこちら



ストレッチをしながら、水の中を楽しく歩いたり様々な動きを取り入れたりする水中体操と、自由形を中心に泳ぎの基本から4泳法を習得する水中泳法の2つを受講できます。全く泳げない人でも水慣れから始めるので安心です。水中運動は、足腰への負担が軽く、けがの心配もありません。膝・腰の痛みの改善やストレス解消に最適です。

**日程** **会場** 長井市置賜生涯学習プラザ 屋内プール

10月3日（金）・10月10日（金）・10月17日（金）
10月31日（金）・11月7日（金）・11月14日（金）
11月21日（金）

・水中体操　19:20 ～ 19:50
・水中泳法　19:50 ～ 20:30 ※どちらでも、両方でもOK

長井スイミングセンターで実施する上記日程の「成人水泳教室」に参加する形で行います。

**DATA** 参加費／1セット 4回券 3,000円（1回券 1枚 30分チケット）（最大2セットまで購入可能・先着15人）
問い合わせ／健康スポーツ課

**参加にあたって** 水着（ラッシュガード着用可）、水泳帽子（何色でも可）、水中メガネの準備が必要です。

**参加者の声**

・1人ではなかなか始められず、やり方もわからなかったので、指導をいただきながらできて大変有意義だった。（60代女性）
・自分の体に無理がなく楽しい。（50代男性）
・適度な負荷もありつつ、色々な動きがあって飽きずにできた。（20代女性）
・適度な運動量で楽しかった。（50代女性）

**MESSAGE**

**楽しく長く続けられます**

「スイミング」は子どもだけのものではありません。水中運動は浮力で足腰への負担を軽減し、水圧で血流を促進、水温の刺激で脂肪燃焼を助けます。体力づくりやダイエットに最適で、大人の皆さんにこそ“スイミング”がおすすめです。“スイミング”ならみんなで楽しく続けられますよ。

長井スイミングセンター（長井水泳連盟）鈴木嗣郎さん

## おすすめ02 ダンスフィットネス

女性限定

**リズムに乗って楽しく運動 心も体もすっきり整う！**

ダンスフィットネスは、アップ、途中のクールダウン、最後まで、すべて曲に合わせて身体を動かすスポーツです。身体の動かし方は、ストレッチや筋トレになるような振り付けで、音楽に合わせながら楽しく体を動かせます。血流改善、リフレッシュ、運動不足解消に最適です。

インストラクターの 菅原陽子先生

**日程** **会場** 長井市置賜生涯学習プラザ

・12月20日（土）14:00 ～ 15:00
・令和8年 1月17日（土）14:00 ～ 15:00
※11月中旬頃に申し込み開始予定

**DATA** 参加費／500円
問い合わせ／健康スポーツ課

## おすすめ03 格闘技エクササイズ

男性限定

**格闘家気分でパンチやキック カッコ良さと高揚感が魅力**

ファイドウ（Fight Do®）は、軽快な音楽をBGMに、パンチ・キック・ジャンプなどのシンプルかつダイナミックなアクションをする格闘技エクササイズです。全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を楽しく効果的に鍛え上げます。インストラクターのマネをしながら動くだけで格闘家の気分でエクササイズを楽しむことができます。

インストラクターの 須貝広大先生

**日程** **会場** 長井市置賜生涯学習プラザ

・9月26日（金）19:00 ～ 20:00

**DATA** 参加費／500円
問い合書／健康スポーツ課

こちらからも申し込みOK

## おすすめ04 ノルディックウォーキング

**2本のポールで誰でも 気軽に健康ウォーキング**

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。年齢や身体能力を問わず、誰でも簡単に始められ、生涯楽しむことができます。ポールの使用により足腰や膝への負担が軽減され、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が10 ～ 20%アップするのも特徴です。さらに、心肺機能の向上や血液循環の促進が期待でき、生活習慣病予防にも効果的。気軽に取り組める、健康づくりに最適なスポーツです。

**ノルディックウォーキングのポイント**

〈出典：JFNA〉

**日程①** **会場** 保健センター

第1回　10月11日(土) 14:00 ～ 15:30
第2回　10月25日(土) 14:00 ～ 15:30

**日程②** **会場** 長井市置賜生涯学習プラザ

第3回　11月1日(土) 9:30 ～ 11:00
第4回　11月15日(土) 9:30 ～ 11:00

こちらからも申し込みOK

**DATA** 参加費／無料
問い合わせ／健康スポーツ課

**参加者の声**

・姿勢が良くなった感じがする。ポールを使うので歩きやすかった。（60代男性）
・先生のお話が楽しく、体だけでなく心もリフレッシュできた。（50代女性）
・これをきっかけに健康づくりを頑張ってみようと思う。（60代男性）

## おすすめ05 花スポ（長井花のまちスポーツクラブ）

花スポ Nagai Hananomachi Sports Club

木曜ピラティス

火曜ヨガ

60歳からの健康教室

体幹トレーニング

**生涯スポーツを目指して さまざまなプログラムを用意**

詳しくはこちら

長井花のまちスポーツクラブ(愛称:花スポ)は、置賜生涯学習プラザを活動拠点にして、子どもから高齢者、初心者から上級者まで、それぞれの目的に応じていろいろなスポーツに親しみながら、健康づくりや仲間とのふれあいを深めることができる楽しいクラブです。ぜひ、様々な種目にチャレンジして、自分のペースで生涯続けられるスポーツを見つけてみませんか。

長井花のまちスポーツクラブ事務局長 横山惠一さん

**参加者の声**

・火曜ヨガや木曜ピラティスに通っている。ヨガをするようになってからは、体調もメンタルも安定しておりいつも好調。（60代女性）
・健康増進のため、体幹トレーニングとエアロビクスに通っている。特定健診の結果もおおむね良好。今後も続けていきたいと思う。（60代男性）

**DATA** 年会費（10月以降入会）／ 一般会員 2,500円
シニア会員（65歳以上）1,500円
※各種目ごと参加料が必要となります。
問い合わせ／ 長井花のまちスポーツクラブ　TEL.0238-87-0187

**お知らせ** 9/23 火・祝 **花スポワンデーフェスタ 開催** 10:00 ～ 15:00 会場／長井市置賜生涯学習プラザ

**各種プログラム** お気軽にご参加ください。各プログラムの詳細は花スポへお問い合わせください。

| 種　目 | 対　象 | 期　間 | 曜　日 | 時　間 | 回数 | 会　場 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| かけっこ教室 | 小学生 | 9月 | 月・木曜日 | 18:30 ～ 19:30 | 4 | 陸上競技場 |
| 運動あそびプログラム | 幼児～小学生 | 4月～3月 | 隔週火曜日 | 19:00 ～ 20:00 | 23 | プラザ舞と音楽のホール |
| キッズダンス | 幼児～小学生 | 4月～3月 | 隔週月曜日 | 19:00 ～ 20:00 | 24 | プラザ舞と音楽のホール |
| 火曜ヨガ | 一般男女 | 4月～3月 | 火曜日 | 19:00 ～ 20:30 | 48 | プラザ大研修室 |
| 土曜ヨガ | 一般男女 | 4月～3月 | 土曜日 | 14:00 ～ 15:15 | 24 | プラザ音楽練習室 |
| 木曜ピラティス | 一般男女 | 4月～3月 | 木曜日 | 14:00 ～ 15:30 | 47 | プラザ舞と音楽のホール |
| 土曜ピラティス | 一般男女 | 4月～3月 | 隔週土曜日 | 10:00 ～ 11:30 | 24 | プラザ舞と音楽のホール |
| 体幹トレーニング | 一般男女 | 4月～3月 | 隔週金曜日 | 19:00 ～ 20:15 | 24 | プラザ舞と音楽のホール |
| エアロビクス | 一般男女 | 4月～3月 | 隔週土曜日 | 14:00 ～ 15:15 | 24 | プラザ舞と音楽のホール |
| 60歳からの健康教室 | 一般男女 | 4月～3月 | 金曜日 | 10:00 ～ 11:30 | 48 | プラザ舞と音楽のホール |
| リズム体操 | 一般男女 | 4月～3月 | 隔週金曜日 | 14:00 ～ 15:00 | 24 | プラザ舞と音楽のホール |
| ウォーキング教室 | どなたでも | 4月～ 3月 | 木曜日 | 9:45 ～ 10:45 | 20 | プラザ・市内コミセン周辺 |
| 運動不足解消教室 | どなたでも | 4月～ 3月 | 火曜日 | 14:00 ～ 15:00 | 12 | プラザ舞と音楽のホール |
| 足腰軽っこ教室（致芳・平野会場） | 65歳以上 | 5月～ 3月 | 水曜日 | 10:00 ～・14:00 ～ | 各40 | 致芳コミセン・平野コミセン |