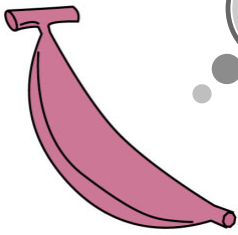




バナナ



1本

日本酒



0.5合

ケーキ



1/4個

### 体操とダンスで楽しく運動を続けています

いきいきサークルの皆さん

- 左から  
笹川マリ子さん (伊勢町)
- 柏原 弘子さん (市川)
- 布施 幸子さん (比内丁)
- 菅原 愛子さん (釣田)
- 乳井 ミヨ子さん (市川)



比内公民館で毎週水曜日に1時間、体操とレクリエーションダンスをしている皆さん。6年前に検診でコレステロール値が高めと診断された方々が、保健師の勧めでダンスを始めたのがきっかけだそうです。ADL(日常生活動作)体操指導員で、レクリエーションコーディネーターの長崎聡子さんを講師に、高齢者が元気に過ごせるようにと活動しています。代表の布施幸子さんからは「楽しく踊れてストレス解消にもなります」とのことでした。見学させてもらうと、皆さん年齢を感じさせない軽やかなステップで華麗に踊っています。「体操やダンスを続けることで、転んだりつまづいたりすることも無くなりました」とマリ子さん。弘子さんは「コレステロー



ール値が高くて教室に通い始めましたが、今では正常値に戻っていますよ」と効果をしっかりと感じている様子。愛子さんは「気持ちが若返るし、音楽に合わせて踊るとパワーが出てくるの」とお話をいただきました。1年ぶりに参加したと言うミヨさんは「流行の音楽を聴きながらダンスをすると、とても楽しい」とブランクをまったく感じさせないダンスを披露してくれました。やはり、継続して運動するためには、楽しみながら出来るものが一番効果的ですね。

レポートを終えて

## メタボ解消！ 始めましょう

特定保健指導の積極的支援コースに参加する前は「メタボは私にはまだ関係ない」「若いから大丈夫」と考えていました。しかし、取材を進めていくうちに、年齢に関係無く健康に気を付けていかなければいけないことが分かりました。そして、健康に対する日々の小さな気遣いが将来の自分を形作るのなら、私も出来ることから始めようと思うようになりました。レクリエーションダンスに参加していた皆さんの笑顔は本当に素敵でした。体も心も健康で元気だからこそ、あんな素敵な笑顔になれるんだと思います。日々の小さな努力の積み重ねと、健康に対する意識の改革で、私も健康でいつまでも元気に過ごし、将来ははつらつとしたおばあちゃんになりたいと感じました。皆さんも健康に楽しく過ごすため、このレポートを参考にメタボ解消！始めてみませんか？

お詫びと訂正 2月号「はつらつ弁当」に誤りがありました。旧田代町がはつらつ弁当を実施したのは、昭和55年からです。また、旧大館市の当時の利用料金は500円ではなく400円でした。おわびして訂正します。