

# うぐいす



## 今よりプラス10分の運動で 健康寿命をのばしましょう！！

宮城県がおこなっている高齢者人口調査(平成31年3月)によると、丸森町は県内市町村の高齢化率が七ヶ宿町に次いで、2位(40.3%)という調査結果が出ています。10人中4人は65歳以上の高齢者ということです。せっかく長生きするのなら寝たきりや要介護の期間を短く、健康寿命をのばし、楽しく生活したいものです。

では、健康寿命をのばすには・・・それは、日ごろから運動することが大切だと言われています。運動することで、要介護や認知症の原因となる病気や筋力低下を抑えることができます。



### 運動のメリット

- ・血圧、血糖値、筋肉機能の改善 → 要介護の原因である認知症、脳卒中の予防
- ・メタボリックシンドロームの予防 → 心臓病の発症リスクの低下
- ・運動器全体の低下を抑える → 思うように動けなくなる「ロコモティブシンドローム」の予防
- ・脳と体を同時に使う → 認知症予防

運動と聞くと一般的に球技やランニングをイメージするかもしれませんが、実は日常生活における洗濯や掃除、散歩なども「生活活動」と呼ばれる運動の1つです。いつもより10分長く散歩したり、いつもより念入りに掃除するなど、気軽にできることから始めてみませんか。初めは少しの運動かもしれませんが、継続することで体力や筋力アップが期待できます。その日の体力、体調に合わせた運動を無理せずおこないましょう。また、町ではどなたでも気軽に楽しめるニュースポーツの道具を多数揃えています。お茶飲み会やサークルなどの団体には貸出しもできますので、お気軽にお問合せください。



## 第25回丸森ウォークラリー大会

紅葉の見頃を迎える丸森町を家族や友人と楽しく歩いてみませんか。不動尊公園周辺を会場に3km、4kmそれぞれ2つのコースからお選びいただきます。手がかりとなるコマ図を参考にゴールを目指しましょう。途中にはクイズや体験コーナーがあり、チーム内での協力が大切です。子どもからお年寄りの方まで楽しめるイベントです。みなさんのご参加お待ちしております。



期日: 11月10日(日) 9:30 開会式  
 参加料: 1人500円 (3歳以下無料)  
 申込締切: 10月16日(水)  
 申込み/問合せ: 丸森町教育委員会生涯学習課まで



# チャレンジスクール



今年度の新規事業の1つである町内の小学4～6年生を対象にしたチャレンジスクール。今年の全体テーマを「仲間と交流しながら、“新しい発見”“学び”を得よう」とし全7回を予定しています。9月までに3回のスクールをおこない、14名の児童それぞれが、新しい気づきを楽しみながら参加しています。初めは緊張した様子でしたが、一緒に実験をしたり、昼食を食べることで、回を重ねる毎に児童たちから笑顔が出て、楽しそうな声が響いています。



第1回目



第2回目



第3回目

1回目には宮城県レクリエーション協会から講師を迎え、じゃけんや風船、うちわを使ったゲームなどをおこない楽しく交流しました。2回目には公民館や出前講座、イベントなどを中心に活動している相澤正宏先生の科学実験教室をおこないました。ドライアイスを使ってグループで協力しアイスを作り試食したり、ドライアイスの気化を利用したペットボトルロケットでは興味深げに観察していました。3回目には高齢者生産活動センター竹細工部会の方々からご指導いただきながら、竹とんぼ作りに挑戦しました。羽の部分进行削る作業はなかなか難しく、手を取って教えていただきながら完成させました。オリジナルの竹とんぼを飛ばす無邪気な姿に、講師の方々も一安心したようでした。

7月から始まったチャレンジスクールも後半戦にさしかかりました。児童たちがスクールを通して、発見、学び、または興味を持つきっかけになってくれるよう支援していきたいと思ひます。



## 10月のこよみ

- 2日(水) 町外芸術鑑賞「落語」(蔵王町 ございんホール)
- 5日(土) 齋理蔵の講座⑤(館矢間まちづくりセンター)
- 12日(土) 丸森ふるさと歴史講座④(筆甫地区)  
" ジュニア・リーダー一定例会(丸森まちづくりセンター)
- 14日(月) 生涯学習推進協力員研修会(町内各所)
- 15日(火) はつらつ学園移動研修(山元町・名取市方面)
- 19日(土) 里山トレッキング(鎌倉山)
- 26日(土) チャレンジスクール④(角田宇宙センター)  
" 丸森ふるさと歴史講座⑤(丸森地区)
- 27日(日) 丸森町健康まつり(ソフトバレー・グラウンドゴルフ)(町民体育館、町民グラウンド)

