



楽しく一緒にできる仲間
がいるって素晴らしい



渡部 涼美さん
(61歳)

高校まで陸上競技をしていたので体力には自身がありました。子育てなどでしばらく運動から遠ざかっていたら太ってしまいました。血液検査では中性脂肪が300あり、運動をしなければいけない、仕事もしているのだから、運動をしなければいけません。もう前のカラダには戻りたくないので食事にも気を付けています。

楽しく続けることができたのは、仲間がいたからです。心から笑って一緒にできる仲間がいるって本当に素晴らしいことだと思います。

健康づくりの方法を知り実践するきっかけをつかめた

糖尿病でHbA1c値が8.0台でしたが、この教室に参加して70台に下がり、主治医からも「よく頑張りましたね」とほめられました。今まで全く運動をしていなくて、何か始めたいけど一人ではなかなか始められずにいたのでいい機会だと思いい、主人と参加しました。

教室で学んだことを家でも実践するようになり、食事は野菜から食べるなど身近にできることから実践しました。効果が出るともっとよくなるように頑張ろうと思うようになり、家でも時間を見つけてストレッチやステップ運動をしています。参加してきっかけをつかめたことが本当によかったです。



濱口 光子さん
(71歳)

楽しくできたことが地域の
連帯感につながった

大作戦終了後のアンケートで「カラダの効果を実感した」という意見のほかに「日頃なかなか交流のない人たちと楽しく、協力して健康づくりに取り組めたことがよかった」という声が多くありました。区長も「ウエストサイズ大作戦に参加しているという共通の話題があることで『家ではならばしりませんか』『いつも来ている〇〇さんが来ていな

いけど、どぎゃんしたとだろなか』など話すきっかけができた。きついトレーニングをしているというのではなく、和気あいあいと楽しくできたことが、継続する源となり、地域の仲間意識、連帯感にもつながった」と話していました。

また、健康だけでなく、地域の行事や季節の話などで盛り上がるのが何度もありました。健康づくりが切り口となり、地域づくりにつながっていくことを実感しました。

※HbA1c…過去1~2カ月間における平均的な血糖レベルを表す検査

参加者の声 — interview —

もっと健康なカラダになりたい
ますますやる気が出てきた

運動や食について学ぶことは大切だと思った



松田 義弘さん
(69歳)

4カ月でウエストが10.5cm、体重は3.6kg減りました。毎週日曜日の教室以外にもユーパルス弁天のトレーニングジムに行き、ポイントも楽しく貯めて、最終的にチームも優勝できました。

ウエストが99cmあったので減らそうと思いましたが、少し減っていましたが、少ししか減りませんでした。期間中、とにかく、だまされたと思ってやってみようと思いを実践していったら、だんだん効果を実感して、やる気も出てきました。今までのやり方は間違っていたと気づき、正しい方法を知ることが大切だと思いました。これからも学んだことを続けて維持していきたいと思えます。

アンケートより

- ・地道な努力が結果を出すことがわかった。
- ・体が軽くなって動きやすくなった。人から痩せたねと言われることが嬉しかった。
- ・皆と笑いながらできることがとっても楽しかった。前向きになった。
- ・きついときもあったけど、毎回、体調が良くなっていくのが実感でき楽しかった。

- ・健康や運動への関心が具体的活動につながった。
- ・地域の人たちを多く知ることができた。この活動を継続して地域全体が盛り上がることを希望する。
- ・強制だったら嫌だけど「コミュニティセンターに行けば楽しくできる」というのが継続や団結につながった。

「楽笑会」発足へ

4カ月の期間限定で取り組んできたウエストサイズ大作戦も残り3週間となったとき、「終わってしまうのはもったいなさ」「寂しくなる」と、せっかく始めて楽しかったので継続していけないかという話が参加者同士で自然と出てきました。

閉講式の際、今後について話し合いが行なわれ、区の行事ではなく、コミュニティセンターを拠点に有志会を作っ続けていくという事に決まりました。名前は「楽笑会」。楽しく、笑いながら健康づくりを続けていこうという会です。現在、第2・4日曜日に集まり、音楽に合わせて学んだことを楽しく実践し、健康づくりに取り組んでいます。

市民の皆さんが健康で、地域でイキイキと活躍できることが「健康都市こうし」につながります。「健康都市こうし」の実現に向けて、健康づくりに力を入れて取り組んでいきます。楽しく健康づくりをはじめませんか。

健康都市こうし

ウエストサイズ大作戦 ～須屋ステーション編～
今度は須屋を拠点に作戦決行！

と き 7月5日(金)～10月25日(金) 4カ月間

ところ 須屋市民センター

対象 合志市民

※今回は地区限定ではありません。須屋地区にお住まいでなくても参加できます。



ウエストサイズが気になる人、何か運動をしたい人、皆さんが主役になれるチャンス。温泉旅行に行きたい、お父さんのウエストが気になっているなど、この機会に家族や友達を誘ってご参加ください。1人でも参加できます。

- 開講式 7月5日(金) 午後2時～
- 貯筋ステーション 毎週金曜日 午後2時～(予定)
- ウォーキングデー 第2日曜日 午前8時～(予定)

- 申込方法 6月28日(金)までに健康企画班へ電話もしくは窓口でお申し込みください。
- ※開講式や教室に参加できない人でも、都合が合うときに各自でできるプログラムがあります。詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページ(6月中旬以降掲載予定)をご覧ください。
- 問い合わせ先 健康づくり推進課 健康企画班(西合志庁舎) ☎242-1183