

地域の健全化をめざす

活性化と健康づくりについて

はじめに

林地区は、手取川扇状地の北側に位置し、山あり、平野ありと、自然環境に恵まれ、歴史と、伝統文化を随所にとどめており、金沢市、野々市市と隣接していることから、令和二年九月現在十八町会、2762世帯、人口七九七〇人と子どもも多く平均年齢の若い地区で、現在も世帯数が増加し続けています。



取り組みのきつかけは、朝夕ウォーキングをされている方が沢

山見られ、健康のためにと、食事や運動に関心を持たれる方が多く感じた事で、公民館にも健康づくりのお手伝いが出るのではないかと思います、事業を企画しました。

一、「ノルディックウォーキング」

平成20年度からスタート
ポールを使うことで足腰への負担が軽減され疲れづらくなります。上半身の筋肉も使用するので通常のウォーキングよりも運動量が多くダイエット、リハビリ、トレーニングの効果が高くなります。4月～11月の毎月季節に合った自然を楽しみながら。



白山市立林公民館



また毎週金曜日公民館周辺でも実施しています。

この様に、定期的を実施するようになったのは、館長を筆頭に職員はもとより、参加された方々が次々に、マイポールを持たれた事です。

回数が増える事で、インストラクターと予定のやりくりが困難になり、この事業を続けるために、平成22年11月にインストラクターの資格を取得し、翌年4月より、公民館独自で計画して行うようになりました。

これまでには、館長と新しいウォーキングコースの下見に出かけた事数知れず、せっかく下見をしても、雨や、熊出没情報でコースを変更したり、大雨洪水警報で中止になったり、予期せぬ出来事では、突然林道の向側からイノシシが突進してきたり、距離の勘違いで目的地にたどり着けなかったりと、いろんなアクシデントがありました、それも過ぎれば楽しい思い出です。また、サークル活動として、毎週金曜日の午前中は、初心者の方にも気軽に参加していただける様、実施しています。10年を過ぎ参加メンバーもかなり変化し平均年齢も少しずつですが若くなっています。



二、「55歳以上」整体

平成21年度からスタート
自分で自分のからだを整えましょうと言うストレッチを毎週火

曜日の夜1時間半行っています。この事業も今年で12年、「縮みをほぐす・ゆがみを直す・ゆるみを引き締め」を目的として自分の出来る範囲でゆったりとしたコアストレッチ運動を行っています。この事業は、初期募集に大変苦労しましたが参加者の口コミのおかげもあり常時定員オーバーな状態でしたが今年も、残念ながら人数制限をして実施しています。簡単なストレッチなので家でも自分の気に入った物を実践するよう指導者から助言をいただくのですが、毎週火曜日の晚みんなで行うことでリラックスタイムのスイッチが入り、ぐっすり眠れると大変好評です。12年間続けて参加されている方も数名いて、既にライフサイクルに組み込まれています。



三、「正しい姿勢で歩こう」

平成25年度「女性のための美しい歩き方講座」を開催、当初は、歩き姿重視で企画しましたが講座を開催後、美しく歩くためには姿勢を整え無駄な力を抜くことで身体も動きやすくなり転倒防止にもつながる事が解り、現在は「正しい姿勢で歩こう」と題し男女問わず、三ヶ月毎に実施しています。定期的な開催する事により何時からでも自分のタイミングで一度だけの参加も出来、習った事を思い出していただき少しでも実践していただけばとの思いです。

実際何度も受講されている方も来館された時と帰られる際の姿勢も歩き方も別人のよう・・・。三ヶ月前の事は忘れてしまい、改めて再確認です。「らくらく整体」も、「正しい姿



勢で歩こう」も普段の生活の中で、ちょっとした気遣いで、腰痛や肩こり関節痛などの予防につながると人気の事業の一つです。

四、「ボクシングサーキット」

平成27年度スタート

この事業は、これまで公民館事業に参加の少なかった若い世代をターゲットに企画し多くの反響が得られました。体力アップ・ストレッチ発散等を目的に20代から40代の方々が、親子又はご夫婦で参加され楽しく汗を流しています。

これまでの公民館事業企画運営の問題点であった若い世代の参加者が無かった事をクリアでき、「ボクシングサーキット」に参加したのをきっかけに他の事業にも参加して頂けるようになりました。

インストラクターの都合により令和元年よりエアロビクスに代わりましたが新たなメンバーも増えて元気に活動中です。



「自分の健康は自分で守る」を目標に、これまで行った事業の一部を紹介します。



冬のはじめに「フットセラピー」を実施、足湯と足裏のセルフマッ

サージで風邪や冷え性予防に効果的、テレビを見ながらでも出来ると指導されましたが、多分三日坊主だったかな？数年実施してないのでそろそろ計画したいと思います。

食事についても、毎年石川県の食生活改善推進員の指導で「ヘルシークッキング」成人病予防を目的とした料理教室も実施しています。



また、心の健康づくりとして、30年以上続けているのが国道157号線沿いの花壇の管理（つるぎ・花の会）のお手伝い、「花いっぱい運動」花苗のポット上げ作業・定植・除草・球根掘りまで年間を通して、小学生から高齢者まで毎回沢山のボランティアが参



加しています。世代間交流の役割も果たしています。花壇のボランティア活動のほかには、「一家庭一鉢」を目標に活動を続けています。

一人でも多くの方が身も心も健康な毎日を過ごされる為のスキルとして活用して頂ける事を願って、林公民館が発信基地となり、地域の健全化を後押し出来るように継続しつつ新しい企画も検討中です。

「取り組みの成果」

この取り組みについては、効果が目に見えるものではないですが、数年前と比べても公民館利用者が高齢者から二・三十代の子育て世代まで年齢層が広がり、地区内の人口増加も手伝い確実に利用者数は増加しています。健康づくりに関しては、新しい事、新しい人との出会いなど、いくつになっても好奇心を忘れずにチャレンジできるのは、心身ともに健康な証だと思います。

「今後の課題」

新しい住民を迎え益々元気で活気のある地域づくりの一端を担っていきけるよう地域の皆様と意思疎通を図り、気軽に立ち寄っていただける公民館を目指して活動を続けたいと思います。「継続は力なり。」