

きらり四日市人

ステキ健康サポーターの会会長

あまり まさはる
甘利 正晴さん



生活習慣病予防のため、地域の健康づくりのリーダーとして活動するボランティア団体「ステキ健康サポーターの会」。体を動かすのに最適な季節を迎えた今、会長の甘利さんに運動する楽しさやメリットなどを教えていただきました。

市民の健康を楽しくサポート

「ステキ健康サポーターの会」は、生活習慣病予防を目的に、運動で健康づくりを推進するボランティア団体です。養成講座を毎年開催し、修了すると「ステキ健康サポーター」として認定されます。

その修了生らが市内15の公園や施設などで、ストレッチ運動をはじめウォーキング、筋力トレーニングなどを実践し、市民の健康を楽しく

サポートするのが「公園ステキの会」です。

きっかけはメタボの指導

会社員を退職し「運動したほうがいいな」と思い始めていた頃、健康診断でメタボリックシンドロームの指導を受けました。それをきっかけにステキ健康サポーター養成講座の6期生に参加し、受講後、身近な所で運動を続けようと伊坂ダムサイクルパークの「公園ステキの会」で活動を始めました。平成27年には「ステキ健康サポーターの会」の会長に就任しました。

元気になっていく人の姿を見るのがうれしい

運動は普通に歩いているだけでは効果がなく、必ず筋トレを取り入れることが大切です。参加者は60～70代が中心ですが、中には80代もいらっしゃるって、とてもお元気です。年齢を重ねると運動量が減ってしまうのですが、「昔は動けなかったけれど元気になった」と喜んでもらい、めきめき元気になっていく人の姿を目の当たりにすると、サポーターとしてのやりがいを感じます。

生涯いきいきと元気に暮らすために運動を

運動を続けていると、脳の働きが良くなり認知症になりにくいと言われています。体を動かすことで悩みが解消されたり、考えがまとまったりして活力が増し、前向きにもなります。仲間をつくって楽しく取り組むのも良いでしょう。

今後も「生涯いきいきと元気に暮らすための運動」を目指したいと思っています。私たちと一緒に運動を始めませんか。



伊坂ダムサイクルパークで準備運動をする甘利さん



筋力トレーニングが大切



ウォーキングを楽しむ人たち

5月放送のCTY-FM「よっかいち わいわい人探訪」でも紹介します。(放送時間は裏表紙へ)