

# たいゆり 生き生き通信

## もくじ

- 2P **インタビュー1**  
健康体操サークル「ラクーン」大高一郎さん
- 3P **インタビュー2** スーパースポーツゼビオ  
エリア販売リーダー千葉忠侑さん
- 学校訪問** 太平中学校 佐藤克己 校長  
吹奏楽部顧問 大坂慧悟 先生
- 4P **まちセン事業のお知らせ**  
◇フードドライブ  
◇インターネット動画「たいゆり人図鑑」  
新配信のお知らせ

## あしの けんこうづくり特集

### 健康寿命のポイント 「あし」に注目!

健康であるために、皆さんは日頃どんなことを心掛けていますか?生活習慣病や認知症にならないために、適切な運動やウォーキングを行うことはとても大切です。



▲東京在住の版画家、大野隆司さんの作品第四弾。  
今悩んでいるあなたに元気を与えたい! そんなメッセージが込められています。

日常でよく耳にする「健康寿命」とは、「健康で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことですが、実は男女とも平均寿命に対し、健康寿命の差は約10年もあり、日常に制限がかりながら生活しているのです。

そこで今、「健康寿命」を伸ばすポイントとして注目されているのが「あし」。骨折や転倒が介護のきっかけになることも多く、あしの健康は健康寿命を支えると言っても過言ではありません。

いつまでもご自分の足で歩いて健康を長続きさせるためにも、今回はあしを鍛える体操や靴の選び方などをご紹介します。

# 健康体操サークル 「ラクーン」主宰 大高一郎さん



自身の体操サークルはもとより、太平百合が原地区の行事でも体操を指導している大高さんが、高齢者が抱える膝痛の予防体操を教えてくださいました。

## ◎膝を鍛えて若返ろう!

膝痛は50代以上の男女の多くが抱える体の不調と言われています。膝の関節軟骨のすり減りが進むと、じっとしていても痛むようになり、歩くことや日常生活の動作も困難になっていきます。そうすると、外出機会が減ってますます身体活動量が低下し、介護が必要な状況に陥ってしまいます。

私が主宰する健康体操サークルでは、懐メロに合わせて体操することで、聞いて、歌って、踊って健康を目指しています。車いすの方や体が不自由な方でも無理なく楽しめるため、踊った後は心も体もスッキリできます。興味のある方は見学・体験お待ちしております。

今回は、自宅でも簡単にできる体操をご紹介します。太ももから膝につながる筋肉を伸ばして膝を強化させます。是非お試しください。

### ～大高先生による膝を鍛える簡単ストレッチ、スクワット講習～

#### ストレッチ



イスの右側に、お尻が半分落ちるところまでズレる  
※イスから落ちないように両手でイスをつかむ



右の膝を下に向ける(息を止めないように注意)  
膝の上、太ももの前が伸びていたらOK。  
伸びが足りない時は背もたれによりかかると良い。この時力を抜いていることが大事。

#### スクワット(屈伸運動)



つま先は外に向け、つま先と同じ方向に膝を曲げる(両足は均等に)



膝を直角に曲げるところまで腰を下ろす(お尻を後ろに突き出さないように注意)

健康体操サークル 「ラクーン」

問い合わせ **090-2812-2356** (大高先生)

太平百合が原地区センターで毎週木曜日10:30～11:30開催

## インタビュー2

## スーパースポーツゼビオ札幌太平店 エリア販売リーダー 千葉 忠侑 さん

北海道シューズリーダーでもある千葉さんに、ゼビオのウォーキングシューズの販売動向についてお伺いしました。



### ◎ウォーキングシューズを正しく選ぶ

ウォーキングは中高齢者に最適の有酸素運動ですが、年齢が進むほど膝・腰に不安を抱える方が多くなります。そこで、膝を守り、正しい姿勢で歩くためにはウォーキングシューズが不可欠となります。ウォーキングシューズはスニーカーと違い、足をしっかり守って、膝に負担がかからない設計になっています。自然に足が前に出るようなつくりのため、膝が外に向かず、まっすぐに正しく歩くことができます。

また、シューズと同時にオススメしているのがインソール（中敷き）。こちらは理想の土踏ま

ずを作るためのもので、一人ひとり足の形を計ってオーダーメイドでお作りします。疲れづらく、歩きやすさを追求しながら、健康的なウォーキングを楽しんでください。

スーパースポーツゼビオ札幌太平店

**771-4501** 10:00~20:30  
年中無休  
太平6条2-2-1

## インタビュー3

## 学校訪問 太平中学校

佐藤克己 校長



この春、太平中学校に赴任した佐藤校長（58）。今年は中学校にとって節目の年となりました。それは、今年度から学習指導要領が改訂され、生徒の学力の他に主体的な学習態度を身に付けさせることを目標とした学習評価に変わったからです。「退職まであと2年ありますが、私の仕事は教職員に新指導要領の共通理解を図ること、コロナのために昨年行えなかった学校行事を安全に実施すること」と言います。

生徒や保護者に安心を届けられる学校づくりをするのが、佐藤校長の最後の大きな仕事になりそうです。

大坂慧悟 先生



吹奏楽部顧問は、教員生活3年目ながら生徒たちからの信頼も厚い大坂先生。太平中吹奏楽部は、地域の夏祭りなどでも毎年演奏していますが、昨年はコンクールや発表の場が一切なく、部員たちのモチベーションを保つのが難しかったそう。今年は8月にキタラで行われる予定のコンクールに向けて少しずつ練習を開始しています。「来年3月の定期演奏会には、是非地域の方々にも来ていただきたい」と意気込む大坂先生。

今年も太平百合が原地区のイベントに吹奏楽部が登場することを楽しみに待ちましょう。

まちセン事業①

## フードドライブのご協力ありがとうございました

前号で、家庭で余っている食材を必要な場所へお届けする「フードドライブ」をお伝えしたところ、初回から段ボール7箱分もの食材が集まりました。皆様の善意は、NPO法人フードバンク・イコロさっぽろによって、北区内の子ども食堂などに届けられました。今後も太平百合が原まちづくりセンターでは、毎月10～19日、食材のご寄付を受け付けます。引き続きご協力よろしくをお願いします。

集める食品

- 常温保存できる食品
  - 賞味期限まで残り1ヶ月以上あるもの
  - 渡す日まで保存方法が守られていたもの
- 例：パスタ、缶詰、乾麺、米、レトルト食品、インスタントラーメン、シリアル、調味料  
※お米は精米後2か月を超えていない未開封のもの

まちセン事業② たいゆり生き活き健康塾 2021

## あしの衰えは万病のもと！ 「あし」の健康づくり

健康で生き生きとくらすために「あし」の運動をみんなで楽しく始めてみませんか？

日時 6/15火・6/23水・6/30水  
全3回 14:00～15:00

講師 演歌体操指導・健康たいそうサークル『ラクーン』主宰  
大高 一郎さん

定員 10名 参加費 無料

## たのしく♪頭の体操で 認知症予防！「脳活塾」

低下しやすい脳の機能を一緒に鍛えませんか？

日時 7/1木・7/8木・7/29木  
全3回 10:00～11:10

講師 NPO法人シーズネット生活支援担当部長・「脳活塾」塾長  
柿沼 英樹さん

定員 10名 参加費 無料

問い合わせ **771-9180**

(平日8:45～17:15)

(太平百合が原まちづくりセンター)

YouTubeで地域の情報を

～たいゆり人図鑑 出演者～

第10回 NPO法人フードバンク イコロさっぽろ  
片岡有喜子 代表

第11回 けんこう体操サークル「ラクーン」  
大高 一郎 さん



ここから見てね！

ご家族中心のお別れのカタチ

冠婚葬祭 あいプラン

# 家族葬

やわらぎ 斎場 篠路

篠路8条5丁目3-1

24時間受付 年中無休

ろっぴやく さんびやく

0120-600-300

TVCM 出演中 大地康雄

会場情報

「地域見守り隊」あんぜん・あんしんパトロール運動に参加しています。



車いす介助ケア快速輸送  
観光ハイヤー 商用貸切

アカツキ交通株式会社  
札幌市北区百合が原4丁目10番8号

乗務員募集中!  
771-2632まで

な ないろ む せん  
タクシーのご用命は **771-6000**  
**011-771-2631**

お得なシニア割引も

65歳以上の方に限り  
1回の乗車料金の10%を割引

ツルハドラッグ百合が原店隣



やちだ歯科クリニック

診療科目 歯科、小児歯科、歯科口腔外科、矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00～13:00	△	○	○	○	○	○	△
14:30～19:30	△	○	○	○	○	△	△

△：14:00～18:00

〒002-8081  
札幌市北区百合が原  
9丁目14番2号

011-299-5838  
http://yachida-dental.com/

