



# 観音寺地区地域おこし協力隊通信

令和6年3月(第12号)

(構成・文責:酒田市観音寺地区地域おこし協力隊 梅津 豊)



## 「健康づくりガイド 2023

### ○健康ガイド 2023 のご紹介

このガイドは「厚生労働省」→「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」のキーワードで検索して閲覧することができます。

総ページが44ページという量があるものですが、運動に対する考え方を「成人」「子ども」「高齢者」に分けて案内したりバラエティに富んでおり読み応えがあります。以下に内容を少し紹介したいと思います。

### ○推奨事項

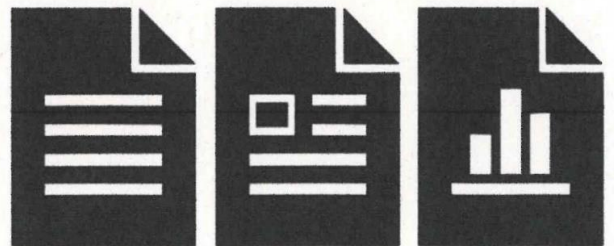
- ・成人 「個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今より少しでも多く身体を動かす。」
- ・子ども 「身体を動かす時間が少ない子どもは、何らかの身体活動を少しでも行うことを推奨。」
- ・高齢者 「個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今より少しでも多く身体を動かす。」

### ○策定の経緯

ガイドは、平成元年に「健康づくりのための運動所要量」が策定されたのを始めとし、平成5年度に「健康づくりのための運動指針」、その後、平成18年に「健康づくりのための運動基準2006」、平成25年には「健康づくりのための身体活動指針」が策定されました。

### ○補足

これは全国民が等しく取り組むべきものというものという「基準」ではなく、案内をするという「ガイド」とされています。



## ☆季節の変わり目

暖かく日が増え、外などで運動がしやすくなってきました。気持ちが先行しますが、体が順応するまでには時間を要します。じっくりと体づくりに取り組みましょう！



## ☆運動教室インフォメーション

開催日:4月11日(木) 対象 「社会人」

4月17日(水) 対象 ・「65歳以上」

(内容 ストレッチ・トレーニング)

時間 10:00～11:30

場所 八幡タウンセンター

観コミ和室



※施設には更衣室、シャワー室はありません。

## ☆石川県の鉄道事情(「のと鉄道」)



石川県の鉄道は、JR線の他に、のと鉄道、IRいしかわ鉄道、北陸鉄道石川線(北鉄石川線)があり、旧国鉄時代には穴水駅から輪島方面に輪島駅、珠洲方面に蛸島駅まであり、国鉄民営化と北陸新幹線開業による一部区間の三セク移行を控えて県北部の能登地方ではJR線が和倉温泉駅まで(県最北端JR駅)、それより北は「のと鉄道」として七尾駅～穴水駅間となり穴水以降は廃線となりました。

今回の能登半島地震では、JR線羽咋(はくい)駅～和倉温泉駅、のと鉄道七尾駅～穴水駅が線路等の損傷により休業となり、金沢駅～七尾駅が運行を再開しましたが、七尾駅～和倉温泉駅間は2月15日再開、七尾駅～穴水駅の営業再開の見通しは立っていません。(2月15日現在)



# 運動教室 R6年3月 開催スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	2
3	4 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	5	6 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	7 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	8 社会人・65歳以上 (交流ホール) 10:00～11:30	9
10	11 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	12 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	13	14 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	15	16
17	18	19 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	20	21	22	23
24	25 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	26 社会人・65歳以上 (交流ホール) 10:00～11:30	27	28 小学生 (交流ホール) 15:00～16:30	29	30
31	<b>運動教室</b> <b>(交流ホール)15:00～16:30</b>					

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。  
 また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。  
 用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。  
 高校生以上は名簿の記入のみお願いします。

○交流ホールでの運動教室の午後の開講時間は

(11月～3月)15:00～16:30 (4月～10月)15:00～17:30

とします。

# 運動教室 R6年4月 開催スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 小学生 (交流ホール) 15:00～17:30	3	4 小学生 (交流ホール) 15:00～17:30	5 小学生 (交流ホール) 15:00～17:30	6
7	8	9 小学生 (交流ホール) 15:00～17:30	10	11 社会人・65歳以上 (観コミ和室) 10:00～11:30	12 小学生 (交流ホール) 15:00～17:30	13
14	15 小学生 (交流ホール) 15:00～17:30	16 小学生 (交流ホール) 15:00～17:30	17 社会人・65歳以上 (観コミ和室) 10:00～11:30	18	19	20
21	22 小学生 (交流ホール) 15:00～17:30	23	24	25	26	27
28	29	30	<b>運動教室</b> <u>(交流ホール)15:00～17:30</u> <u>(観コミ和室)10:00～11:30</u>			

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。高校生以上は名簿の記入のみお願いします。

○交流ホールでの運動教室の午後の開講時間は

(4月～10月)15:00～17:30(11月～3月)15:00～16:30

とします。