

生涯学習マスコット マナビイ

みやこ

京まなびい ニュースレター

Newsletter

京都市教育委員会事務局生涯学習部

10年後も20年後も元気に！「歩く」から始める 健康習慣

いつもの暮らしに+1000 プラスせんぼ

いきいきと健やかに暮らすことは、世代を問わず、多くの方の願いです。
 そこで京都市では、通勤や昼休み、買い物等、あらゆる場面で気軽に取り入れやすい、幅広い年齢層で取り組める「歩く」ことをテーマに市民ぐるみ運動を進めています。
 「歩く」という活動は、動作の質や強度を工夫することによって、健康増進や生活習慣病予防のための運動となります。

まずは現在の歩数にプラス1,000歩してみることから始めてみましょう。

＼プラス1,000歩の目安はこのくらい！／



歩くことで期待できる効果

- 筋肉量や骨量アップ
- 気分転換やストレス解消に
- 思考力、幸福感アップ
- 健康寿命がのびる など

歩くときに気をつけるポイント

- 歩行時間は少しずつ増やす
- 体調が悪いときには無理をしない
- 病気や痛みのある場合は医師などに相談を

私は1日何歩、歩いてるんやろ？



歩数計がなくても、スマホに歩数計の機能があります！

スマホには「加速度センサ」が入っており、スマホを持って動いたときの歩数がわかるようになっています。(歩数の確認は、機種によってアプリのインストールが必要な場合があります。)

使い方がわからなかったら、スマホで検索したり、友達や家族に聞いてみましょう。



市内のウォーキングコース・マップをご紹介します



京都市情報館
ウォーキングコース一覧

まずは現在の歩数にプラス1,000歩！



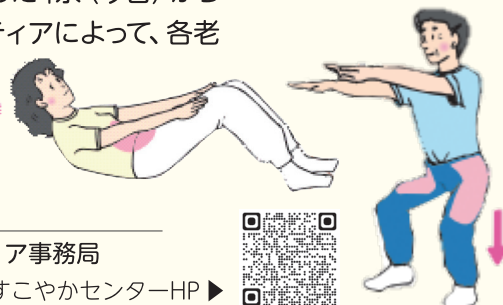
「歩く」に合わせて「筋トレ」も！

京都市いきいき筋トレボランティア養成講座 受講生募集

(令和6年9月開講予定)

京都市では、健康体力づくり、膝痛や腰痛予防、介護予防を目的とした「京(今日)から始めるいきいき筋力トレーニング(いきいき筋トレ)」教室が、ボランティアによって、各老人福祉センターや公園等で開催されています。

そして、ボランティアの養成講座(全5回・参加費無料)を年2回開講しています。ご自身の健康増進のためにも、養成講座を受講してボランティア活動をしてみませんか。



問合せ先：京都市長寿すこやかセンター・京都市いきいき筋トレボランティア事務局
 電話 354-8741 FAX 354-8742

京都市長寿すこやかセンターHP ▶



京都市社会教育委員のコラム **まなびいの つぼ**

体を動かすスタートアップ

京都市社会教育委員 **佐竹 美都子氏**
(株式会社西陣坐佐織代表取締役、アテネオリンピックセーリング競技日本代表)



佐竹 美都子氏
—プロフィール—

京都教育大学附属高校、同志社大学卒業後、大手銀行に就職するもオリンピック出場を目指して退社。2004年アテネオリンピックセーリング競技日本代表。引退後は、家業である西陣織製造業につく。メーカーとして製造、販売をしながら、講演など、きもの振興にも取り組む。

現役時代、毎日腹筋を1,000回やっていたのが信じられないくらい、引退してから20年経つと体を動かさない毎日があたりまえの日常です。

幼少より様々なスポーツを行ってきたので、他の人よりは体重の増加や運動不足に対して敏感かもしれません。なので、最近「筋トレ」というよりも、古傷のひざの痛みやぎっくり腰予防など、「コンディショニング」の意味でトレーニングをしています。また、今の自分にどんなトレーニングが必要かを考えて、そのように動くことができます。

それでも、「今日は走りに行こう」と心に決めていても、できないときがあります。仕事の疲れや忙しさからくるのか、「〇時になったらやろう」と思っても結局しなかったり、「加齢」とは「やる気の減少」なのかもしれないと思いつつ…。元アスリートでもそんなものです。

しかし、ある日気が付いたのです。靴を履いて外に出れば、走り出すことに。

当たり前ようですが、朝、ヨガマットの上に立てば、ヨガやストレッチをする。ジムに行けば、トレーニングをする。靴を履いて外に出れば、歩き出す。

そう、靴を履いて外に出るまでが一番つらく、そこが一番のトレーニングなのだ。絶対に達成しなければならないという目的がなかったり、モチベーションが高くない初動ほど、難しいことのように思います。そんなときこそ、その場に自分を置いてみる。そしてその先にある「楽しみ」を見つけることが継続につながるのではないのでしょうか。

体を動かすと心も軽くなり、適度な運動は疲れも取ってくれます。

ジムに行く、体を鍛える等、あまり大げさに考えず、まずは靴を履いて家を出て、一歩歩き出す春にしたいと思います。

メッセージ

靴をはいて外に出るまでが一番のトレーニング!! 佐竹美都子



食育指導員の春レシピ — 健康的な食生活を広げよう! —

桜えびの豆ごはん

【材料 (4人分)】

- 米 …………… 2合
- えんどう豆 (さやなし正味) … 80g
- 桜えび …………… 5g
- 塩 …………… 小さじ1/2
- 酒 …………… 小さじ1/2



「ふかくさ春夏秋冬健康レシピPartⅡ」より

【作り方】

- ①米は洗い、ざるにあげておく。
- ②えんどう豆はさやから出してさっと洗い、ざるにあげておく。
- ③①を炊飯器の内釜に入れ、水を2合の目盛りまで注ぎ、塩と酒を加えて混ぜる。その上から②と桜えびを加えて炊飯する。

食育指導員は、小学校等地域で料理教室等の食育を推進するボランティアです。令和6年7月に食育指導員養成講座を開講予定です。

問合せ先：京都市保健福祉局健康長寿企画課
 電話 222-3424 FAX 222-3416



京都市情報館の食育指導員HP▶

「京都市生涯学習市民フォーラム」総会を開催

令和5年11月に、市内248の生涯学習関係団体からなるネットワーク組織「京都市生涯学習市民フォーラム」の総会を開催しました。生涯学習推進者表彰式と加盟団体による活動発表を行い、団体の交流を促進する機会となりました。

詳しくは「京まなびネット」HPの資料をご覧ください。



京都市生涯学習情報検索システム

京まなびネット

～イベントや講座の情報が満載!～



みやこ「京まなびニュースレター」についての問合せ先

京都市教育委員会事務局 生涯学習部 生涯学習推進担当

京都市中京区富小路通六角下る骨屋之町549 (元生祥小学校)

TEL: 075-251-0410 FAX: 075-213-4650 メールアドレス: shogaigaku@edu.city.kyoto.jp

紙面への感想をメールやFAXでお寄せください。