



「健康が一番」をモットーに 区と二人三脚で歩んで20年!

葛飾区長からの委嘱を受けて、無償のボランティアとして地域の健康づくり活動を積極的に推進する「葛飾区健康づくり推進員」は、区との共同事業の実施や、それぞれの特技を生かした自主グループ活動の開催などを通じて、46万人の葛飾区民の健康寿命の延伸と区民同士の交流を図っています。

活動内容

保健センターから様々な健康づくり活動を発信中!

区内4つの保健センターを拠点として、各地域の推進員が区の保健師と一緒に、様々な健康づくり活動をしています。区民の認知度は高く、参加希望が定員を超えることもあります。



元気活き活き体操会(練功)

新小岩保健センター

- ・西1絆の会(健康講話、体操)
- ・さつき会(体操、練功等)
- ・新小岩ウォーキング会
- ・元気活き活き体操会(かつしかはつらつ体操、練功等)
- ・第二松寿会(体操、健康講話)
- ・はつらつクラブ(かつしかはつらつ体操、レクダンス等)

[葛飾区]



水元保健センター

- ・健康サロン(ヨガ、ボッチャ)
- ・はなみずき(健康体操、健康ダーツ、脳トレ、輪投げ)

金町保健センター

- ・歩こう会(ウォーキング)
- ・熟年男性OB会(調理実習)
- ・気功・太極拳体験教室
- ・葛飾健康ウォーキング会
- ・健康づくり歩こう会OB会

青戸保健センター

- ・白鷺公園での体操
- ・みどりなかよし会(ストレッチ、体操等)
- ・あじさい会(グラウンドゴルフ)
- ・健幸塾(フレイル・認知症予防)

かつしか健康食育フェアは、年に一度の健康づくり体験型イベント!

区や地区医師会、地域の大学などの関係機関と協働して11月に開催する「かつしか健康食育フェア」は、来場者が1,000人を超える規模の一大イベント。葛飾区健康づくり推進協議会からは、輪投げ体験コーナーやレクダンス、気功などの参加型イベントを通じて、健康づくりの普及啓発を行っています。



参加者の皆さんと一緒に!



ご当地体操「かつしかはつらつ体操」は推進員が考えました!

“ご当地体操”を知っていますか? その地域ならではのオリジナル体操のことで、葛飾区には推進員が中心となって考案した「かつしかはつらつ体操」があります。「はつらつ体操リーダー」が日々の活動で広く普及を図っているほか、区公式YouTube動画でも紹介しています。



YouTube動画



立っても座っても! 区歌のリズムに合わせて“はつらつ”に!

「かつしかはつらつ体操」は、葛飾区歌に合わせて手軽にできるのが特徴です。椅子に座ったままでも体を動かせる「座りバージョン」もあります。

立ちバージョン

1番

良い姿勢で立つ、ひじもしっぴり引く、大きなパー、伸ばして肩甲骨、伸ばして腕と手首

前奏 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

さくら 花 咲く 江戸 川 の 一
水 に 心 を あら い つ

腕の方を長く、肩甲骨に手を付けようとする、正座を併せ、伸ばす

11 12 13 14 15 16 17 18

みんな なかよく きず ころの 住みよいまち を一
てをくんで一 われ

腕は広く、膝はもとど、膝をから内を踏まながら上げ

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

あ あ 一 一 一
か っ し か に ひ か り あ り

通常の「立ちバージョン」

座りバージョン

1番

良い姿勢で座る、ひじも引く、大きなパー、伸ばして肩甲骨、伸ばして腕と手首

前奏 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

さくら 花 咲く 江戸 川 の 一
水 に 心 を あら い つ

正座を併せ、ひじは肩の高まで

11 12 13 14 15 16 17 18

みんな なかよく きず ころの 住みよいまち を一
てをくんで一 われ

ひじも伸ばして、腕を肩の高まで

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

あ あ 一 一 一
か っ し か に ひ か り あ り

足腰への負担が少ない「座りバージョン」

担当者または参加者からのコメント

参加者の声

- 音** 楽を聴きながら体操をするので、気持ちがウキウキして、体が軽くなった気がします。
- み** んなと顔なじみになりました。

推進員の声

- 地** 域の方々との交流し、気功と太極拳を体験することで、参加者の健康意識が高まりました。
- こ** れからも皆様と生まれ育った葛飾区を楽しく歩いて健康づくりに協力したいと思います。

ポイント

1

区と連携しながら、地域ぐるみの健康づくりに貢献

ポイント

2

推進員の得意分野を生かした取組が、自主的・継続的な活動に



会長の岡本 好さん

葛飾区健康づくり推進協議会

(窓口：葛飾区健康部(葛飾区保健所)健康づくり課)

所在地：葛飾区青戸4-15-14 健康プラザかつしか内(京成電鉄 青砥駅から徒歩15分)

電話：03-3602-1268