



3S大作戦の推進を

健康寿命延伸の取り組みについて

スマイル
SMILE
スクワット
SQUAT
ストレッチ
STRETCH



議員
30年3月4日に地域交流センターで開かれた福祉講座で、長野県を長寿日本一に導いた医師の鎌田實先生が、69歳の現在もスマイルとスクワットで健康づくりを実践されているというお話を聞いた。スクワットを毎朝50回実行していること、幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せになり、笑うと長生きするということなどに響く話だった。スマイルとスクワットと聞き、これにストレッチ運動を入れてはと考えた。ストレッチで

伸び縮みのいい筋肉になると運動を継続することが可能になり、運動により筋肉が増強される。また、疲労回復にも良い効果があり、仕事の能率もあがる。中高生はストレッチでけが予防が高齢者はストレッチで転倒予防ができる。さらに、ストレッチは痛みも改善できる。そこで、3つの頭文字のSを取り「3S大作戦」(SMILE・SQUAT・STRETCH)を市民の皆さんに広げていきたい。

保健福祉部長

スクワットもストレッチも専門の指導者のもと、正確に行わないと体を痛めるおそれがあるため、正しいやり方を習得し習慣化できるように推進していくことが理想であると考える。実施の可能性について協議したい。

議員

スクワットとストレッチについては詳しく説明された冊子を作りたい。「3S大作戦」を市長はどのように考えるか尋ねる。

市長

ストレッチは血液の循環にも脳の回転にも良く、健康づくりには大変素晴らしい効果があるので、3つセットでどんどん推進していくように様々な機会を得て周知していきたい。

□ 殿 園 圃 JOSOSHIGIKAYORI JOSOSHIGIKAYORI JOSOSHIGIKAYORI JOSOSHIGIKAYORI □ 殿 園 圃



入園料の無料化を

水海道あすなろの里の現状について



増と施設の使用料の見直しによる収入増について検討する。

議員

最近、目的の施設しか使用していないため入園料は免除してほしい、という苦情に近い要望を受ける。施設の散策という開園当初の目的から、施設の使用とその来園目的も大きく変わってきた現状から、入園料の撤廃に向けて、毎日無料の実験を行ってはいかがかが。

経済環境部長

プロジェクトチームでは、冬季も含めた数か月間、入園料無料化の実証実験を行う予定である。入園料無料化による増客の算出についても検討している。

議員

思い切って、入園料については無料化の方向に向かってよいのでは。市長の考えを尋ねる。

市長

私も議員と同感である。ただ無料化するだけではなく、施設の使用料で年間の運営費の元を取れるような仕組みを数字的データで示せるよう、実証実験の結果を見て、なるべく早急に無料化に向けて進めていきたい。

議員

なるべくではなく、早急に検討し、整備していただきたい。

中村 博美 議員

岡野 一男 議員