



古賀市記者懇談会（3月）

令和2年3月24日(火)14時～

古賀市役所 応接室 A

朝日新聞社、共同通信社、産経新聞社、時事通信社、西日本新聞社、日本経済新聞社、毎日新聞社、読売新聞社

FBS、J:COM、KBC、NHK、RKB、TNC、TVQ(50音順)

① **新型コロナウイルス対策 介護予防のために、あなたの「家トレ」を応援します【P1】**
【古賀市役所】(問い合わせは地域活動サポートセンター「ゆい」 大嶋=092-941-6809)

介護予防運動活動に家で行う運動「家トレ」を導入し、普及活動を行っています。市民の皆さんの「家トレ」をより充実させるために、「家トレ手帳」を発行し、「家トレ相談室」を開設します。

② **58, 824人の Teppen! 短歌コンクール「文部科学大臣賞」受賞【P2】**

【青柳小学校】(問い合わせは青柳小学校教頭 緒方=092-942-2331)

第15回しきなみ子供短歌コンクールが行われ、全国各地の58, 824名の小学生が応募。厳正な選考の結果、中学年(小学3～4年)の部で青柳小学校3年の西尾 千春さんが「しきなみ子供短歌賞」と「文部科学大臣賞」を見事受賞しました。これらの賞は低・中・高学年の3つの部門から、各部1名ずつしか選ばれない大変名誉な賞です。

■問い合わせ先

古賀市役所経営企画課 波多江、吉田=092-942-1346 ✉pr-koho@city.koga.fukuoka.jp

新型コロナウイルス対策

介護予防のために、あなたの「家トレ」を応援します

古賀市では、介護予防運動活動に家で行う運動「家トレ」を導入し、普及活動を行っています。市民の皆さんの「家トレ」をより充実させるために、「家トレ手帳」を発行し、「家トレ相談室」を開設します。また、YouTube チャンネル「古賀市家トレチャンネル」立ち上げ、すきま時間での家トレを応援しています。

「家トレ」とは5年後、10年後も今と変わらず、また今以上に元気に活動できる生活を可能にするため、普段の生活を見直して、無理なく運動を取り入れていく取り組みです。

■「家トレ相談室」

高齢者等の介護予防につながる運動が継続できるように、体力測定や日頃の運動のアドバイス等を行います。体力測定は定期的を実施し、推移をみる事が非常に大事ですが、実施できる機会が少ないのが現状です。「家トレ相談室」では体力測定を気軽に行うことができます。

介護予防のための運動について気軽に健康運動指導士に相談でき、また、個人に対して一人ひとりに適した介護予防の運動を提案します。

日時：毎週火曜日（祝日除く）10時～16時

※事前予約制 ※無料 ※所要時間 20分

スタート：4月7日（火） 受付：4月1日（水）から

場所：地域活動サポートセンターゆい

内容：古賀市の健康運動士による体力測定、結果説明、ロコモ度テスト、運動の提案、運動の継続支援 など

対象：介護予防のための運動を始めたい、もしくは行っている古賀市民

※個人でもグループ（5人まで）でも利用できます。

■「家トレ手帳」 地域活動サポートセンターゆいで配布中

日々の運動、血圧、活動状況等を記録することで、運動の継続性を高め、日常の健康づくりに役立ちます。健康運動指導士などの専門職が家トレ手帳を見て助言を行うことで、健康意識の向上が期待できます。

■「古賀市家トレチャンネル」

YouTube を用い、すきま時間でできる5分から10分程度の動画を配信中。

内容は、簡単にできる筋トレ、脳トレ、ストレッチなどです。

【問い合わせ先】

古賀市役所 介護支援課 介護予防係

地域活動サポートセンターゆい

担当：大嶋 電話：092-941-6809

「家トレ」相談室のご紹介

「家トレ」相談室

地域活動サポートセンター ゆい (サンコスモ古賀 隣)

☎092-941-6809

(毎週火曜日 祝日除く 10:00~16:00 要予約)

皆様のご自宅での運動を応援するために、「家トレ」相談室を開設しました。
「家トレ」相談室では、介護予防のための運動に関することをどなたでも健康運動指導士に相談できますので、ぜひご利用ください。

運動に関するお悩み事

①家トレの成果を知りたい！

②家トレ手帳を使ってみたい！

③介護予防のための運動を始めたい。

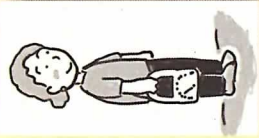
「家トレ」相談室に来てみませんか？



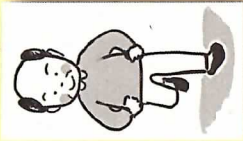
健康運動指導士

健康運動指導士とは...
運動の専門家です。その人にあった安全な運動を提案し、やり方を指導します。

「家トレ」相談室では 次のことができます！



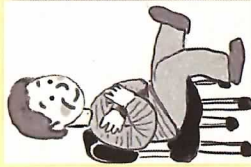
①体力測定・結果説明



②運動の継続支援



③運動の提案



1 回あたり 20 分程度

個人でも、
5 名程度のグループでも、
どちらでも対応いたします。

58, 824人のテッペン！短歌コンクール「文部科学大臣賞」受賞

第15回しきなみ子供短歌コンクールが行われ、全国各地の58, 824名の小学生が応募。厳正な選考の結果、中学年（小学3～4年）の部で青柳小学校3年の西尾 千春さんが「しきなみ子供短歌賞」と「文部科学大臣賞」を見事受賞しました。これらの賞は低・中・高学年の3つの部門から、各部1名ずつしか選ばれない大変名誉な賞です。

■第15回しきなみ子供短歌コンクール

58, 824名の応募のうち

- ・しきなみ子供短歌賞、文部科学大臣賞 3名
- ・特選 23名 ・入選 329名
- ・佳作 476名

2月23日に日本消防会館（東京都港区虎ノ門）で表彰式が行われました。



青柳小学校3年 西尾 千春さん受賞作品

短歌：「かたつむりちいさい命はのうえにわたしのつめがおおきくみえる」

【作者のこぼれ】

夏休み、友達と遊んでいた時、あじさいの葉のうらに小さなカタツムリの赤ちゃんを見つけました。ゆっくりゆっくり動く様子はがんばって生きているように見え、落ちないようにそっと葉をもとにもどしました。そして、小さな生き物の命を感じた気持ちを短歌にしました。校長先生から私の短歌がえらばれたことを聞いた時、何のことなのかよくわからなくてドキドキしたけど、先生たちや家族がよろこんでくれてうれしかったです。

【特別選考委員の評価】

私たちがふだん見るかたつむりの大きさはさまざまですが、葉の上に見つけたこのかたつむりはびっくりするほど小さかったのですね。思わずのぼした自分の指先のつめにくらべてもはっとするほど小さい。西尾さんの素直な発見が、鮮明なイメージとなって一首の短歌に結実しました。この「比較」の視点はぜひ皆さんに学んでほしいと思います。「はのうえに」というひらがなの表現もとてもやさしくて、言葉の選び方にもまっすぐな視線を感じました。身近なところに短歌のヒントは常に隠れています。皆さんもぜひ見習ってください。おめでとうございます。

■しきなみ子供短歌コンクール

日本の伝統文化の継承に貢献することを理念に掲げ、小学生対象の短歌コンクール。子供たちの国語力を培い、豊かな人間性を育成し、情操教育や道徳教育に資する活動として2005年から毎年開催。主催：一般社団法人倫理研究所

【問い合わせ先】

古賀市立青柳小学校 担当：教頭 緒方 電話：092-942-2331
一般社団法人倫理研究所 文化部 電話：03-3264-2251(代表)