

袋井の人

【5人】

いつまでもおいしいものを食べて
元気な体でいられるように



内野昭さん(上町)

8020推進静岡県大会
「8020推進財団理事長賞」受賞

「8020運動」は、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうと、厚生労働省と日本歯科医師会が推進している運動で、袋井市でも毎年度、コンクールを実施しています。

平成23年度は、市内で27人の応募があり、審査の結果、81歳の内野さんは市内で4位(優良賞)を受賞。

その後、警周歯科医師会の推薦から、静岡県歯科医師会の審査を経て「8020推進財団理事長賞」を受賞し、2月に三島で開催された8020推進静岡県大会で表彰されました。



「8020推進財団理事長賞」を受賞した内野昭さん

少年時代は

「塩」と「指」で歯磨きしたことも
本紙(平成23年6月1日)に掲載されたコンクールの参加者募集記事を見て、歯や体の健康が大事だと思い、応募したという内野さん。

「歯磨きの習慣は幼いころからありましたが、戦争が始まると、歯ブラシも歯磨き粉も配給制になりました。そのため、小学生のころは、指に塩を付けて歯磨きをしていましたね。」

塩の効果か、あまり風邪をひかなくなったことを覚えています」

歯磨きの習慣は、成人してからも変わることなく、現在に至っているといえます。同じように歯磨きをしていた内野さんの兄弟も、健康な歯をお持ちだそうです。

良くなるといい、 適度な運動を心掛ける

「普段から、良くかんで食べることを心掛けています。そうすることで、食べる楽しみを感じられるし、消化も良くなりますからね。」

ただ、それだけでは体の健康は守れないので、無理のない程度の運動にも取り組んでいます」

会社を定年退職してから一昨年までの18年間は、退職時に飼いだめた愛犬の散歩で体を動かしていたという内野さん。現在は、グラウンドゴルフに取り組んでいるそうです。

歯の健康で、 体の健康を維持できるかな

「今回の受賞は、記念になりました。歯の健康は、体の健康に直結していると思うので、これからも、自分の歯を守って、健康な体でいられるようにしたいです」

8020コンクールへの再挑戦も考えていると語ってくれた内野さん。

20本以上の歯を持つ高齢者は、そうでない人に比べ、活動的で、寝たきりになることも少ないなど、多くの報告がされています。

皆さんも、自分の「歯の健康」を、一度チェックしてみたいかがでしょうか。

袋井で活動中

グループ紹介

すこやか体操

心も体もスッキリさわやかに!

中国で生まれた健康体操「^{れんこう}練功」をはじめ、ダンベル体操やストレッチ、ウォーキングで、筋力・持久力・柔軟性をバランス良く取り入れた運動をしています。

BGMは、洋楽や季節に合った曲を講師が選曲してくれ、音楽を楽しみながら運動できるのもお勧めです。

終わった後は、心地良い疲れとともに、心も体もスッキリ!年齢や性別に

関係なく、運動や体操が苦手な人でもマイペースで取り組めます。

会員募集中です。男性の

皆さんも一緒にやってみませんか。まずは、体験(見学)にお越しください(初回は無料で体験できます)。



メンバーの皆さん



腹式呼吸を使った体操「練功」

活動日 月3~4回(火曜日)
午前9時30分~11時15分
活動場所 山名公民館
会費 2,000円/月
☎長野郁子さん(清水町) ☎43-0097

THE 対談

市内では、子どものスポーツ活動が盛んに行われています。今回は、スポーツ指導者の皆さんと市長が対談しました。
「スポーツ」を子どもと一緒に楽しもう



指導の方法は様々。どんな工夫をこらしているか?

市長：私が子どものころには「鍛える」指導が主流だったように思います。指導している、どう感じるかな?



前島弘直さん(浅羽) サッカー指導者

子どもでも自分で考え、判断できるように

鈴木：スポーツは「楽しく取り組む」ように指導しています。「あーあ」「返事など」、スポーツ以外の指導も必要で、大事にしています。

前島：子どもが同じ失敗を繰り返したとき、こちらがどんなアプローチをするのか、その対応や子どもとの距離感が大切だと思います。

競争意識から芽生える努力と経験

森：色々なスポーツが盛んになって、野球をやる子どもが少なくなりました。団員の減少により、子ども同士での「競い合い」の気持ちが薄れてきていると感じます。

鈴木：学力の競争はするのに、スポーツでの競争体験って少ないですよ。競争の中で、明確な目標を見つけたり、成長したりすることって、必ずあるはずなのに。



鈴木直子さん(松原) 陸上指導者

幼いころのスポーツ体験で基礎体力を身に付ける

市に期待したい協力や援助

市長：市が手伝えること、支援できることはあります。サポートは欠かせない



袋井市長 原田英之

森：愛野公園の野球場に加えて、もう一つ広い野球場が欲しいです。プロ野球選手のキャンプも呼べれば、子どもたちにも生で高い技術を見せてあげることができそうですよね。

山崎：地元にある「エコパ」で試合ができるのは、幸せなことです。会場が確保しやすくなったり、費用負担が少なくなったりするといいなと思っています。

悩みの「指導者不足」次世代とともに活動を

前島：指導者は、興味だけでなく、時間があつて、子どもが好きじゃないと続けられない。私たちのチームでは、OBや中学生が「お兄ちゃんコーチ」として参加しています。指導者とは違って、年齢も近く、遊んでくれるので、大切な存在です。



森 正人さん(国本) 野球指導者

ユニフォームを着ながら我が子も厳しく指導

森：「親子で一緒に楽しんでやる」という考えから、私のように保護者が指導者になることも一つの対策ではないでしょうか。

山崎：スポーツ少年団の卒園生が高校まで競技を続け、その後、コーチになってくれました。次の世代の指導者を育てられたらいいですよ。

保護者へ望むこと...「子どもと一緒に」

鈴木：スポーツに限らず、まずは、子どもをしっかりと見

て欲しい。親が口を出しすぎている場合もあり、子どもが自分で育つように促す姿勢で見守ってもらいたいですね。

大人が頑張ると子どもが変わる



山崎稔宏さん(堀越) バスケットボール指導者

山崎：「鍛える」のは、スポーツ少年団の役目です。親は、子どものプレーを楽しんでくれたら...と思います。子どもの成長を願って、大人が頑張ると、子どもは変わると信じています。

前島：子どもが楽しくスポーツができる環境で、一緒に応援してもらいたい。そして、ほめてほしい。クラブでも家でもしかれたら、だれでも嫌になったくないですよ。

市長：子どもたちがスポーツを通して、礼儀作法など様々な経験ができるよう、皆さんの指導に期待しています。

