

炭山 優子

Sumiyama Yuko



健康教室でみんなで運動



炭山 優子さん(台金屋)

湯原温泉出身。保健体育の講師、久世町職員などを経て、現在NPO法人真庭あぐりガーデンプロジェクトに所属。健康運動実践指導者の資格を持ち、介護予防コーディネーターとして、市内さまざまな場所で健康運動を指導している。趣味は歌うこと。

者が増えたため、会場を旧遷喬小学校の体育館に移して続けたそうです。初めのうちは、参加者のほとんどが女性で、男性にも参加してほしいとの思いから、男性のための体操教室もスタートさせたとのことです。炭山さんは「今は『口ナ禍で難しい面はあります、健康教室に限らず、人が集まることは大事なことです』と話します。「集まつておしゃべりをする。顔を見て、声を聞いて笑いあう。そこでちょっとだけ体操すれば最高ですね。ただ、あくまでも自分に合った健康づくりを続けるのが一番です」とメッセージをくれました。

真

M A N I W A B I T O

庭

人

平成28年、真庭市食育・健康づくり実行委員会と真庭スポーツ推進委員会が協力して、真庭の方言を使つたラジオ体操を作ることになりました。スポーツ推進委員だった炭山さんも、ラジオ体操制作の実行委員として参加。「真庭の方言の親しみやすさ、面白さを生かして、楽しく体操できるように、みんなの意見を聞きながら作り上げました」と話します。

真庭版ラジオ体操の声

健康づくりに携わって

炭山さんは現在、NPO法人真庭あぐりガーデンプロジェクトに所属し、介護予防コーディネーターとして活動しています。市内各地の集いの場で、げんきまな場所で健康運動を指導している、炭山優子さんです。

炭山さんが健康づくりに携わり始めたきっかけは、平成13年に子育て支援と介護予防を目的として作られた「くせ活き生きサロン」。小さな子どもを連れた保護者や、学校が終わった小学生は多く利用していましたが、高齢者の利用がほとんどなかつたことから、大人の体操教室を始めるこになつたそうです。最初は、近くの人に「サロンでちょっと体を動かしませんか」と声をかけ、5人くらいから始めたとのこと。その後、参加

炭山さんは現在、NPO法人真庭あぐりガーデンプロジェクトに所属し、介護予防コーディネーターとして活動しています。市内各地の集いの場で、げんきまな場所で健康運動を指導している、炭山優子さんです。

炭山さんが健康づくりに携わり始めたきっかけは、平成13年に子育て支援と介護予防を目的として作られた「くせ活き生きサロン」。小さな子どもを連れた保護者や、学校が終わった小学生は多く利用していましたが、高齢者の利用がほとんどなかつたことから、大人の体操教室を始めるこになつたそうです。最初は、近くの人に「サロンでちょっと体を動かしませんか」と声をかけ、5人くらいから始めたとのこと。その後、参加