

健康寿命高めよう

6日に「体感教室」

旭川市内の大学や高専などで行く「旭川ウェルビーイング・コンサート」は6日、生活の質を維持して自立した人生を送る「健康寿命」を高める健康体感教室を観光牧場「クラークホースガーデン」(東旭川町桜岡)で開く。乗馬体験や最新の農業の話題などを通じ、心身のリフレッシュを図る。教室は独立行政法人科学技術振興機構(東京)の公募事業(3年間)に採択されて毎年実施。3回目の今年は最終年となる。

教室は午前9時から午後5時まで。乗馬体験や無農薬農法の紹介、まき割り体験、音楽療法の体験、旭川で研究が進む小型無人機「ドローン」の農業活用についての紹介もある。

市介護高齢課によると、住民基本台帳に基づく市内の人口に占める65歳以上の高齢者の人口と割合は、4月1日現在で10万3497人、29・9%となり、初めて10万人を突破した。要介護認定者数や介護給付費も増加する中、「健康寿命」を

高める必要性は年々増している。教室は小中学校生無料、大学生は食事代で千円、一般は2千円。定員30人で、定員を超える場合は抽選となる。問い合わせは同コンサート事務局 ☎0166・26・0338へ。

2015年(平成27年)9月10日(木曜日)

北海道新聞(夕刊)

音楽療法の一環として披露されたアコーディオンの生演奏に耳を傾ける参加者(野沢俊介撮影)



音楽療法や自然観察、動物との触れ合いを通して健康増進や疫病予防を図る「健康体感教室」が6日、旭川市東旭川桜岡の乗馬施設「クラークホースガーデン」で開かれ、参加者たちは日ごろの仕事や勉強で生まれたストレスから解放されていた。(古谷育世)

音楽療法でストレス発散

旭川 健康体感教室に26人参加

旭川市内の大学や高専など高等教育機関でつくる「旭川ウェルビーイング・コンサート」が主催し、今回は8回目。平均寿命だけではなく、生活の質を保ちながら自立した生活を送る「健康寿命」を高めることが狙いだ。

中学生から70代までの男女26人が参加し、自然豊かな中で乗馬やバーベキュー、音楽療法などを楽しんだ。教室の最後には、同ガーデンの代表であるクラーク小野塚さんがアコーディオンの生演奏を披露、参加者は聞き入っていた。愛宕中2年の小西一葉君(13)は「初めて乗馬を体験できて楽しかった。健康的な休日が過ごせて、いい思い出になりました」と話した。