

# 17つうしん



## 私たちがめざす目標は『自然・地域・世代がひとつになるまち』です。

発行元 徳和ヘルシー17クラブ  
事務所: 徳和地区市民センター内  
連絡先: 0598-20-1100

### 17クラブの会長になって

当クラブが発足して7年目になります。例年美化ウォーク、事業所訪問、オリエンテリングなど会員40名ほどで頑張ってもらっています。私は本年度より会長として前小林会長の後を継いでほしいと推薦され当クラブの会長を任されることになりました。

を構築するため「地域、自然、世代が一つにするために他の団体松レク、虹倶楽部との連携を密に頑張りたいと思います。17クラブの原点に立って自治会の皆様方のご協力のもとにボランティアとして更にこの会を発展させていきたいと考えます。徳和地区にはよいところがたくさんあります。

今年度は大きな行事でありまず第4回オリエンテリングを開催させていただきました。徳和地区市民センター、健康センター、松阪レクリエーション協会などの協力のもとに今年も実施することが出来ました。17クラブの目的であります人間関係

「自然・地域・世代がひとつになるまち」を目指して、笑顔と健康なまちにするためにもご協力やご意見をよろしくお願い致します。

徳和ヘルシー17クラブ  
会長 白樫 修造

### 「夏休みの朝のラジオ体操」



南徳和地区では、夏休み期間中日の朝7時からNHKラジオ体操放送の再生音で明るく楽しく元気よく体操しております。

このラジオ体操は徳和小PTA発足当時より全地域で行われていたようですが、今も継続している地域はこの団地だけと聞いています。これはPTA役員さんが趣旨を理解し年々引き継がれているようであり、17クラブ会員は、これに賛同し子どもたち30数名、当番の保護者、一般有志10数名で身体をほぐしています。自然にしゃがみ込み、抜いてくると言わんばかりの雑草を手にしながら話が弾みます。これを見習って子供達も燦々囁々に塊かたまって雑草を手にしています。また保護者は感謝デーを設けて一斉除草をしていただきました。

### 南徳和地区のレポート

綺麗に除草された広場は、今夏より発足したゲートボール同好会の友好の場となり、喜ばれています。もちろん子供達も広場で遊ぶようになりました。世代を超えたこのラジオ体操で、子供達は挨拶が出来るようになり世代間を超えた住民のコミュニケーションも図られて当クラブの目指す活動に繋がっていくと思います。



2008.08.28

### 松阪市上川町遊歩道公園芝生広場



### いきいき楽しく!

九月五日真夏のような残暑厳しい空の下、上川町遊歩道公園において第4回オリエンテリングが開かれた。

9時30分の受付開始を待ちかねたように多くの家族連れが押し寄せ朝から活気を呈していた。オリエンテリングも4回目とあって、関係者も手際よく準備を終え、開始予定の10時には、山中光茂市長を迎え、盛大に開会式が行われ、その後芝生広場一杯に広がって参加者全員で健康体操。ルール説明の後本番のオリエンテリングに向けて、係りの支持に従いスタートしていった。各ポイントには、親子の絆、世代間の交流が密になるように、ゲームを楽しみ、得点と、所要時間を競いながらゴールできるように工夫されている。また、早くゴールした人たちに配慮して、「しよんがい」音頭の指

### 開始前の健康体操

導を受たり、風船遊びなどで時間調整して、全員揃ったところで、表彰式と抽選会、そして最後の健康カレージが振舞われ、これが極旨とのこと皆大喜びでお代わりを連発していた。



ともよいお天気の中で、上川遊歩道公園でのオリエンテリングに参加しました。毎年子どもたちがたくさん参加するイベントです。ポイントごとのゲームも、大人から小さな子どもまで楽しめる工夫がし

てあって、3歳の娘も小さな手で「チヨロゲーム」に参加して高得点をいただきました。誰でもおみやげに持ち帰ることができる「お菓子つかみ」にもニコニコです。

が呼ばれるのをみんなドキドキしながら待ちました。最後は、すっかり恒例となった夏野菜たっぷりの17カレーをいただいて、「ころもお腹も大満足。来年も楽しみです。」



P1 クイズーやさしいお姉さんがいて、ニコッと笑うとヒントをおしえてくれるよ。  
P2 一番人気のスピードガン。何キロ出るかな  
P4 サイコロゲーム 勝敗の分かれ目かも?  
P5、6 楽しもと、スリルが一杯だよ



## 17体操を作っています♪

17クラブで気軽にできる、健康体操があったらいいね、と「17体操」を作っています。徳和地区のよいところを歌詞に盛り込んだら、というアイデアから歌作りがすすんでいて、作詞・作曲、そして体操の振り付けまで、すべてがオリジナルの健康体操なんです。完成してお披露目するのが楽しみです。

### 私の健康法

八十歳を超えるとよく人から「お元気の秘訣は...」と聞かれますが、これについて秘訣は何もありません。しいて言えば、粗食、殆ど自分の手作りのものを食べ、外食はあまりしません。野菜果物が大好きで出来るだけ無農薬野菜を選んでいきます。又山野草植物に興味があり、春から夏にかけては、庭先のヨモギ、ドクダミ、ふぎ、のびる、ヨメナ、ユキノシタ、菊の葉、柿の葉、紅葉などを摘んで天ぷら、おひたし等にして食べています。勿論夏野菜、胡瓜、茄子、南瓜、トマトが大好き。これからは間引き大根葉...とかく一日も野菜は欠かせません。ご飯は殆ど麦飯、時々番茶で炊いた芋粥...とても美味しいです。

### 徳力 和子

80歳になっても、若々しく元気であるというセルフイメージを持つて、それを常に心に描いて、運動を友として筋力をつけるようにしています。

50代女性