

いいな通信

発行元
徳和ヘルシー
いいなクラブ
事務所：徳和地区
市民センター内
☎ 0598-20-1100

地域の健康づくり

いいな通信も今回で14回目を迎えるとともに、会の知名度も、存在も地域内でかなり認知されるようになり、運営も安定してきた兆しがあり、ここで会員の地域の健康づくりについての考えを集めてみました。



健康づくりは笑顔から

会長 白樫 修造

▼「いいなクラブ」も松阪市虹クラブとして、健康センター指導に始まり曲がりなりにも9年以上が経過した。前会長の後を引き継いで、クラブ事業の実施に努力しているが、目標としては徳和地域の健康づくりと笑顔のある人間関係を目指して頑張っている。健康づくりが中心のクラブである以上会員をはじめ、地域の人々が加わって誰でもが自分の健康を高めていくことが出来なければならぬ。同時にどこでも誰とでも笑顔で挨拶がかわせるようなクラブになっていく必要がある。平成22年に出来た「徳和

会員の増強が必要

永作 邦夫

▼「いつまでも元気で長生き」したい。誰もがそう思い日々過ごしている。世界の長寿国となっても尚こう願う人が多いのでは！ガン(15.6%)をトップに、心臓疾患、脳血管疾患(13.2%)といわゆる病気による死因がトップになってきたのは、日本人の食の変化がその原因の一つとも言われていますが、われわれの近くを見ても明らかであります。医療費は年々増大し、また介護保険施設は満杯で順

④ 組織を大切にしたい人が大事にされているか。「徳和ヘルシーいいなクラブ」で健康づくりに頑張りたい。



阿部園子

よく健康な肉体には健全な精神が宿るといいます。地域に健康なまちづくりがテーマというところで、現在取り組んでいるオリエンテリング、ウォーキング、いいな体操の普及などは今後も継続していきたいものと考えます。全く夢の様な構想を提案させていただきます。徳和地域には諸般の

思い切った発想が必要

久原 渡市

▼どこへ行くにも車で、欲しいものは近くのコンビニで即手に入る。家ではスイッチ一つで世の中の動きや映画他娯楽が楽しめます。また蛇口一つ捻ればお湯も出る便利さで快適に過ごすことが出来る。一方日々が忙しく身体を動かすことなく、地域との関わりに関心も寄せず、煩わしいことは避けて不自由なく暮らしに満足している方が多いので

地域の交流は挨拶から始まる

久原 渡市

はないかな！反面心身の健全性から眺めてみると些か疑問を感じざるを得ません。貧しくても明るく楽しく元気で笑顔で暮らしている人々たちを見るとうれしいです。これは挨拶から始まるのではないかと、山登りする人たちは「こんにちは」「こんにちは」等声を掛け合って通り過ぎます。これを地域でも見知らぬ人であっても会釈して「こんにちは」と声をか

現在「いいなクラブ」の行事で唯一、地域の人たちが多く参加していただいているのが「徳和いいなオリエンテリング」です。昨年も10月2日に、上川町遊歩道公園で、総勢130名以上の参加で行われ、好天にも恵まれ、みんなとても楽しんでいる様子うかがうことが出来た。

◇午前9:30～受付が始まり、健康チェック(自由参加)10:00より開会式があり主催者、来賓の挨拶があり、その後参加者全員で「いいな体操」で身体をほぐしてからゲーム開始。5人ずつ時間差スタートでチェックポイント目指して進んでいった。

P1健康クイズ、P2:スピードガン、P3:宝さがし、P4:サイコロ振りP5:チョコQ、P6:風船投げ等6か所のポイントを回って、その得点と全コースの所要時間を別々に集計し部門別に表彰が行われた。最後に好評の「いいな健康カレー」が振る舞われ、心地よい日差しの中、芝生の上などでのんびりと食べながら舌鼓を打っていた。

↓全員に「いいな健康カレー」が振る舞われた本部会場



会員の健康ウォーキング



11月18日年間計画の通り会員の健康増進を目的に地域内で健康ウォーキングが行われた。コースはあらかじめ決められていた通りCコースの虹が丘町・南虹が丘町のポイントを回ることにになり、9時30分虹が丘町の集会所に集合、先ず小会議室にて、健康センターからの連絡事項のあと打ち合わせ通り虹が丘の横断歩道橋からスタート、ふもとの青いカラー舗装をすることによって(写真)夏には温度が二度

温度を下げるカラー舗装 虹が丘町横断歩道付近で

