

# いいな通信



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

徳和ヘルシーいなクラブ  
会長 白樫 修造

笑顔のある街づくりと健康づくりは、地域のボランティア活動として最重要課題であります。

最近取り組んでいますウォーキングのための地図づくりも完成が待たれますが、地域の人たちが活用しやすいものになる予定です。「いいなクラブ」の運営につきましても種々な方法が考えられますが、問題は地域の方たちに「いいなクラブ」についての程度知っていただいているかというところに尽きると思えます。

私としては、徳和地区のふれあい活動は徐々に進ん

でいるように思えますがこれは会員の努力によるものであると感謝しています。

会員のそれぞれの個性を生かして力を発揮していただけるようにクラブ全体の活動を改めて見直していく必要があります。

会員のそれぞれの活動によって、会全体が盛り上がり、そのことが地域への輪となつて広がり、地域の人々の健康づくりと人間関係に繋がっていくばと考えます。

・幼児から高齢者までがこの徳和地区を健康で明るい「まち」にしてゆこうとする気持ちで参加していただくこと。  
・徳和地区にある史跡や自然を理解し、それらを大切に活動してもらおうこと。



オリエンテーリングのオープニング「いいな体操」

## ウォーキング特集

私は健康センターの「いきいきウォーキング」、その他のウォーキングに参加させ

最近よく歩いている人を見かけます。時間帯もばらばらであり、私においては、朝の散歩が多いです。また天気、気分の良いときには、松阪市内の散歩コースも歩くことがあります。一度歩いた所でも季節により変化があり、特に春には若芽、桜の花等を見て歩いていくだけで気持ち明るくなります。車と違い、スピードがゆっくりしているのが脇見がたかさんできて、合う人と挨拶を交わすことが多くあります。毎回合っていると立ち止まって話をすることもあります。

### もくもく歩

ウォーキングで作成された地図の活用。「いいなクラブ」の行事に積極的に参加していただき、また協力していただくこと。  
・会員一人一人が「いいなクラブ」の目的や活動内容について地域の人に説明ができるようにして積極的に働き掛けるようにすること。  
以上5点を私の一つの目安として、自分でできる範囲内の運動、健康体操で体力を維持して役立てていきたいと思えます。

## 今年度オリエンテーリングの報告

会員の喜び

第7回オリエンテーリングを9月29日土曜日に上川町遊歩道公園で開催しました。7月の定例会から話し合いを重ね、前日午前中に全員でゲームの準備、午後には、「いいなカレール」の下準備を行いました。

準備段階では、会員ひとりひとりのスキルが惜しみなく出され、このイベントを成功させるという熱い思いが伝わってくる心踊る楽しい時間でした。

会員同士の「和・話・輪」がより深まっていくのを感じ

ました。カレールの準備も手際良く、特に男性会員の野菜を切る作業への参加は凄いですよ。女性以上の活躍です。そして、イベント当日曇り空でしたが、150人の参加でスタッフ冥利につける学びと楽しみの時間でした。

特に親子づれの方々が多く、親の子どもへの愛・子どもの親への愛が見え教えられる事がたくさんありました。

この様なイベントを通じ、地域が活発になり連携が深まる事が、いいなクラブの会員の喜びでありいいなクラブのイベントがより地域に根づき、徳和地区にいいなクラブありと松阪市全体、そして三重県

### 続ける事の大切さ

一歩で歩いている人は誰もいない。歩いていない人間がもっと歩こうと人に勧められないのに、書く羽目になってしまった。そこで歩いてる人を訪ねてその人の想いを伝えて勘弁願いたい。

会員 谷口 寿



歩くことは仕事柄歩いているので健脚には自信があつても何か物足りなさを感じているときに、親しかった友人の旅立ちで会えない悔しさを感じた。そうだとその人の墓が近くにあり「おはよう」と声をかけても帰ってこない返事であつても会つて一日が清々しく過ごせると思ふようになった。

### 継続は健康なり

朝四時半起床、五時スタート、コースを一時間強、時には足を伸ばして余分に歩くことも、四季を通して変わることはない、夏には真っ赤な「来光」に迎えられ、またお

へ、そして日本へと発信していきたいと思えます。

会員 庄下



一番人気のサッカーゲーム

月様も満ち欠けが変化して迎えてくれる。早朝というのは神秘的な気に引き込んでくれる日の一日を占う今日の無事を祈っています。

### ・出会い

道中見知らぬ人との出会いに交わす挨拶知人とは立ち止まつての世間話にて歩を止めお互い無事を確かめ折つて歩を進める。会えない日にはその人の身上を気遣い翌日会えるようがんばつて希望につなげたい。

会員 久原

### 白内障との戦い終えて

「いいなクラブ」の創設より仲間に入れてもらつていましたが、ドック検診で「白内障」と言われ通院6年、やっと手術したものの「後発白内障」を起し、光で焼くことになりました。今は、後発症を防ぐため少し早めに手術するとか、こんな事で一週間ならぬ数年間のご無沙汰

となりました。

さて、先日地区のウォーキングに参加して久保山から虹が丘の公園まで一歩き。

虹が丘の公園は初めてで中部分よりも小さくても、小さい子供たちも自由に楽しめる感じにすっかりお気に召した人もいて、「また来春訪れたいねえ」とのことでした。暑くもなく、寒くもなく、久しぶりの爽やかな一日でした。

健康を目指し、「徳和ヘルシーいなクラブ」をさらに盛り上げていきたいものです。

会員 北川

### 地域ぐるみの取り組みが大切

誰もが健やかで心豊かな人生を送るには、一人ひとりが自己の健康管理をしていくだけではなく、地域ぐるみで健康づくりに取り組むことも大切です。

そこで、松阪市では、「健康づくり虹倶楽部」として市民の皆さまが地域で主体的に取り組む健康なまちづくりを応援しています。「徳和ヘルシーいなクラブ」は徳和地区の方々による「健康づくり虹倶楽部」のひとつで、平成15年から活動しています。自然・地域・世代がひとつになるまちを目標に、平成24年度は徳和住民協議会の健康福祉部の1構成団体として、活動してきました。

徳和ヘルシーいなクラブでは、徳和地区をもっと親しんでもらいたい、地区の皆さんが元気になってもらいたい、という思いから徳和地区の見どころを取り入れたウォーキングコースを3つ考えています。虹が丘・南虹が丘コースのストーンサークルやハナミズキ、上川・下村コースの片岡大日寺や八柱神社、梅

## 会員募集

当クラブでは地域の健康づくりに興味のある方を募集しています。問い合わせ：20-1100 ※徳和地区在住の方に限ります



会員ウォーク (上川地区) ↑

今年度中にはウォーキングマップが完成予定です。松阪市では、松阪市健康づくり計画の重点目標「もくもく歩」を勧めていますので、徳和地区の皆さんもぜひ一緒に歩いてウォーキングを楽しんでみてくださいね。

松阪市健康推進課保健師 徳和地区担当 糸川・白木