

第 47 号 平成 26 年 1 月 30 日発行
藤原地区健康づくり推進協議会

すこやかだより



年頭のごあいさつ ～春遠からじ～

藤原地区健康づくり推進協議会
副会長 あんべ けん 安部 謙

あけましておめでとうございます。

この“すこやかだより”が出る頃には冬将軍も後姿を見せはじめ、いよいよ縮こまった心と体を思いっきり伸ばすよい季節となります。

さて私事で恐縮ですが、今年度健康づくり推進員になり、微力ながら健康づくりの企画、イベントのお世話をさせて頂きましたが“ビックリ”！！年間、数々の楽しい講演会や気軽に出来るスポーツ等の催事が盛り沢山。少し体に不安のあった私自身も大いに楽しみ、気持ちが前向きになってまいりました。

健康に役に立つことはもちろん、もう一つ、多くの人と出逢えるのも素敵なこと。知らない人と友達になり、オシャベリするのも楽しみの一つです。また、“大分県ストレッチ界の女王”、当協議会 奥野会長によるイベント前後のストレッチ体操は必見、いや必ず身に付きます。体が柔軟になり、血圧も下がります。

こんな楽しい集いに参加しないより、参加した方が絶対に“お得”。ぜひ、地域の推進員を通じて、どなたでもどんどんご参加ください。

さあ、春です。重いコートを脱いで、外に出ましょう！

◆ 藤原地区健康づくり推進員 ◆

東部	河野 文宏		一北	定平 壽一	
	阿部さよ子			宇都宮三枝	
南部	奥野 初子		赤松	廣岡 明信	
	糸長 好美			川邊由美子	
	細川 礼三		自然郷	小野 町子	
	廣井須巳子				
西部	二宮 和美				
	五嶋 洋子				
中部	安部 謙				
	太田恵美子				

藤原地区健康づくり推進協議会 夜の大運動会のご案内

「夜の大運動会」のお知らせです。

普段、運動をしない方も多いと思います。まだまだ続く寒さに負けないように、元気に楽しくからだ作りをしませんか？

今回は「グループさわやか日出」さんにご支援頂き、ストレッチや簡単なボール競技、じゃんけんゲームなどを取り入れる予定です。昨年、大好評だったゲームも行います。ケガをするような激しい運動ではなく、笑って楽しく身体を動かす内容です。

ぜひ、隣近所の方々と誘いあってご参加下さい！！

運動会

記

日にち：平成26年2月19日（水）

時 間：19：30～21：00（予定）

場 所：日出町保健福祉センター 多目的ホール

講 師：グループさわやか日出

申込み：2月13日（木）までに、各区健康づくり推進員まで

準備物：運動できる服装、室内シューズ、タオル



学習会の報告

「今 大切なこと」

宇佐市教覚寺住職、平田崇英氏をお迎えして、平成26年1月15日(水)日出町健康福祉センターにて参加者35名が楽しい笑い有りの講話を頂きました。

前向きに物を見る目・ほめる・感動する心・おかげさまのわかる心。素晴らしい地域とは「人に優しい町」+「人の優しい町」心豊かに地域を育む心は心身共に健康につながると学びました。

