第 48 号　平成 26 年 5 月 29 日発行
藤原地区健康づくり推進協議会

すこやかだより

～会長あいさつ～

藤原地区健康づくり推進協議会
会　長　　安部（あんべ）　謙（けん）

風薫る五月からうっとうしい梅雨へ。しかし雨もまたよし風情あり。などと季節の移ろいを、心と体で感じながらお暮しの「あなた」。お元気ですか。

今年度の藤原地区健康づくり推進協議会の会長、安部です。よろしくお願いいたします。このところやや穏やかになりましたが、私たちを取り巻く自然環境の変化、特に地震や豪雨など人智には及ばない大自然の天変地異は、またいつ猛威をふるうかわかりません。加えて食の安全、薬害、さらに原発。交通事故や犯罪などの社会問題。人間が作り出す欲望で、私たちの生活周辺は危険で満ち満ちています。

また、私たち個人的には、年々衰える身体、病気への不安、医療・介護など、今現在と将来への悩みのタネはつきません。本当にストレスの多い現代社会です。

しかし、心配ばかりしては生きていけません。それこそ人生。堂々と難題を受け入れ、明るく立ち向かっていきましょう。それにはまず「健康な肉体」と「強い精神」が第一。健康でありさえすれば、どんなことでも乗り切れます。また、健康は豊かで生きがいのあるこれからの永い人生を送るための大前提です。社会はまだまだ「あなた」を必要としています。気持ちも前向きに、命朽ち果てる直前まで「健康長寿」でいきましょう。

私たち健康づくり推進員は、そんな「あなた」の健康応援団です。本年度も、健康で生きることの喜びを感じる講演会や、栄養教室、血管年齢測定、ストレッチ体操や、楽しいウォーキングや野外スポーツイベントも盛り沢山計画しています。

ささやかなオミヤゲも用意し「あなた」のご参加、心よりお待ちしています。

回覧

歩こう会のご案内

今年度、初めのイベントは歩こう会です。ご近所のお友達を誘って、ゆっくり楽しく歩いてみませんか？

日 に ち ： 平成２６年６月２５日（水）
時　　間 ： ９時１５分集合（１２時００分解散予定）
集合場所 ： 日出町保健福祉センター
テ ー マ ： 「ながらウォーキング」で心と体をリフレッシュ
コ ー ス ： 保健福祉センター→和泉水神→東仁王自治公民館→松屋寺→日出保育園→暘谷駅→保健福祉センター（約５㎞）
備　　考 ： 荒天の場合は中止です（朝７時に決定）。
水（ペットボトル）を配布します。
参加希望の方は、推進員までご連絡ください。

◆ 藤原地区健康づくり推進員 ◆

東部	河野　文宏	７３−０５６８	一北	定平　壽一	080-5256-7370
	阿部さよ子	７２−７８４７		二宮　一美	７２−４２０９
南部	奥野　初子	７２−２２９１	赤松	宇都宮三枝	７２−９０５４
	糸長　好美	７２−４６５５		廣岡　明信	７２−５６８２
	細川　礼三	７２−８１４１	自然郷	川邊由美子	７２−７６０２
	和田　優子	７２−２１９４		小野　町子	７２−３３７７
西部	二宮　和美	７２−５４１２			
	五嶋　洋子	７２−７１９９			
中部	安部　　謙	７２−３３８０			
	太田恵美子	７２−２１５２			

※個人情報ですので、取り扱いには十分注意してください。