

# 生き活きたより

～協議会の行事へのご参加ありがとうございました～

## 卓球バレーに挑戦！！ ～9月～



「卓球バレー」ってなあーに？

卓球バレーは身障者のために考えだされた運動です。

コートに木のラケットで打ち返す遊技です。ですからルールは難しくなく、誰にでも出来るのですヨ。

9月6日（土）に4チームのリーグ戦をして優勝を争いました。最初のうちは要領も解からない様子でしたが、互いにポイントを取ったり取られたりしているうちに、すぐに慣れて大きな声ができるようになり、相手チームのミスには喜び自分のチームの失敗には笑いが漏れて、一喜一憂の連続になり大騒ぎのうちに卓球バレーが終了しました。優勝チームの選手は両手に提供して頂きました景品（協力して頂きました皆様有難うございました。）を抱えて満面の笑みで満足の様子でした。だいぶストレスの解消にもなったようです。今後も面白い企画がありましたら紹介していきたいと思えます。道具は健康づくり協議会で管理していますので、興味のある地区がありましたら貸し出し致します。

推進員

## 史跡を訪ねる歩こう会！！ ～10月～



野崎一郎先生



子安大師でお参り

10月4日（土）豊岡地区史跡歩こう会を大勢の方の参加で楽しい一日を過ごすことが出来ました。朝8時過ぎに地区公民館に着き参加者が集まるのをドキドキしながら待ちました。集合時間が近づくにつれ小学生から82歳の高齢者の方まで40名が集まりました。準備体操、史跡の説明をお願いした野崎一郎先生の話、コースの案内、そしてスタート。まず白玉稻荷そして寶泉寺。日ごろ歩くことのないあぜ道や細い道、大分方面が見れて景色の良い道と大変好評でした。玖珠街道で一休みの後、森藩の造船所跡や覚正寺・境地蔵・脇蘭室生誕の地と野崎先生の楽しい説明の後、約4キロと2時間40分の史跡歩こう会が全員完歩で無事公民館に帰り着く事が出来ました。史跡歩こう会に参加して下さった皆さん、ご協力を頂いた野崎先生、推進員の皆さん  
「お疲れさま・・・・・・ありがとう」

推進員



## 南端講演会 “音楽療法” ～10月～



堀義孝先生のはつらつとしたお姿に感動し、元気をたくさんいただいた南端講演会。懐かしい歌を歌うことでその当時を思い起こし、皆さんとてもいい笑顔でした。

堀先生からも「南端の方の歌声は素晴らしい！若い！」とお褒めの言葉をいただきました。

音楽に合わせてステップ台で足の筋力も鍛えます！



賞品もお楽しみに！

### レクリエーションで“仲間づくり”しませんか



健康づくり推進協議会では、今年度2回目のレクリエーションを開催します。簡単なゲームですよ。いっしょにわくわくドキドキ楽しみましょう。

- ★とき 平成27年1月31日(土) 10:00～
- ★ところ 豊岡地区公民館 2階ホール
- ★内容 じゃんけんペタンコ・輪投げ・牛乳パックタワー
- ★申込み 各区の健康づくり推進員にお知らせください

倒れてしまったら負けだよ

