

<会長あいさつ>

南端・豊岡地区健康づくり推進協議会
会長 村田 愛子

盛夏の候、南端・豊岡地区の皆様には、ご健勝のことと存じます。健康づくり推進協議会は平成24年4月25日（水）に豊岡ふれあいセンターにて総会を終え、新任を含め31名の推進員で活動がスタートいたしました。

「自分たちの健康は自分たちで守る」を念頭におき、推進員全員で皆様のお手伝いのできれば幸いです。差し当たって、8月、9月に学習会を開催いたします。どうぞ、お誘いあわせてご参加をお願いいたします。皆様の理解、ご支援をよろしくお願い申し上げます。



<ストレッチ体操のススメ>

7月7日（土）ストレッチ学習会が行われました。気分はおっくうでしたが、朝から珍しく晴れ模様だったので、参加いたしました。村田会長や役員さんのお骨折りで30名という多数の参加でした。

とりわけ、別府大学の長野先生の軽妙でしかも明るいトークによる指導につい引き込まれ、1時間30分があつという間に過ぎました。参加した人も終わりのころには知らない人おしの会話はすみ、楽しい汗をかきました。私も長野区でも毎月2回ハッピー自主教室を開き、さわやか日出の方々の指導を受けて、ストレッチ体操を6年間続けております。今回のストレッチ学習会では、筋肉が嬉しい悲鳴をあげているようでした。長野先生の楽しい指導に感謝しております。

皆さんは、生きる喜びを何で感じますか？私は今年で80歳を迎えました。若い時は、元気が当たり前でした。しかし、年をとってくると、若い時に感じた金銭欲、名誉、性欲もうたかたのように遠く消えてしまい、ただ忘却の深淵にさ迷う燃えがらになっていると感じています。

これからは超高齢化社会になります。たばこの灰じゃあるまいし、吹けば飛ぶような燃えがらだけでは世も末です。灰がらにも芯がなくてはなりません。年寄りにも生きる喜びがなければ生きられません。草花を愛でる愛、子や孫をいつくしむ愛、大自然を崇拜する愛など若い時にはなかった浮世のしがらみを超えた、自然に生きる喜びを楽しむことが一番です。そのために大切なことは・言うまでもなく健康です。あっちが痛い、こっちが痛いでは花を愛でるところではありません。自分の健康は自らを律しての健康づくりに励むほかありません。規則正しい食事、適宜な運動、安らかな眠りを心がけることです。また、家に閉じこもらないで楽しい隣人、友人と交遊することがストレスの解消につながり、心の健康になります。手前みそになりますが、私の経験では、皆で楽しくストレッチ体操をすることが健康づくりに大切だと思います。皆様にもおすすめします。みんなが健康であることこそ社会貢献であり、生きる喜びになります。「継続は力なり」といいます。

人は生きている限り世のためになりたいと願っています。高齢化自助共存社会の未来に幸多かれと祈念して終わります。
(長野地区 健康づくり推進員)



<今後の南端・豊岡地区健康づくり推進協議会の取り組み>

日程	主な活動内容
8月28日（火） 19:00~	豊岡講演会「楽しい時間を皆さんと！」 (豊岡ふれあいセンター) 大分県レクレーション協会副会長 小野 誠 先生
9月19日（水） 13:30~	南端講演会「老後を楽しく！」 (南端地区公民館) 元南端小学校校長 藤原 祥美 先生
10月3日（水） 9:30~	栄養実習（豊岡ふれあいセンター）
10月	第31号生き活きだより作成
11月11日（日）	南端・豊岡ふるさとまつり
2月9日（土） 10:00~	さわやか日出によるストレッチ体操 (豊岡ふれあいセンター)
3月	第32号生き活きだより作成



楽しい歌？遊び？を
いっしょにしましょう。
子どもさんはおうちの人
と来てくださいね。

☆豊岡講演会のお知らせ☆

と き 8月28日（火） 19:00~20:30

と ころ 豊岡ふれあいセンター（豊岡地区公民館）

内 容 「楽しい時間を皆さんと！」

講 師 大分県レクレーション協会副会長 小野 誠 先生



<ストレッチ学習会に参加して>

「体にいいよ」の言葉に誘われ、ストレッチ学習会に参加しました。参加者のなかでは一番若い？と思いながら、別府大学の長野先生の指導に従ってボールを使ったストレッチを始めました。2人一組になったの運動やバランス運動。思っていたよりもバランス感覚の悪いことに軽いショックを受けながら1時間半のストレッチ学習会が終了しました。

30名を超える参加者の皆さんも楽しそうに、無理をしないで自分のペースで運動をしている様子でした。

これからも地域の健康づくり推進員として、みなさんと一緒に楽しみながら活動していきたいと思いました。

(本町地区 健康づくり推進員)

地域での健康づくりは、“笑いながら、みんなで楽しく”取り組んでいくことが大切だね。

