

生き活きだより

師走を迎え何かとお忙しいことと思います。
 日頃から健康づくり推進協議会の活動へのご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。
 今回のたよりは9月から12月の協議会の活動や今後の講演会の案内を載せています。
 寒い日が続きますが、お体にお気をつけてお過ごしください。来年もどうぞよろしくお
 願いいたします。

《活動報告》

9月10日(土) グラウンドゴルフ

<対象者> 健康づくり推進員 21名参加
 <場 所> 豊岡小学校

推進員相互の親睦を兼ねてグラウンドゴルフを
 しました。なかなか思うようなところにかず、
 力が入って何回も打つなど、苦戦しながらも、
 楽しい時間を過ごすことができました。



私たちがホールインワン賞でした！

10月2日(日) 歩こう会 ～海岸遊歩道と暘谷城址周辺の小さな旅～

午前9時霧雨のなか出発。

海岸遊歩道を歩きながら島山・たこ天神・
 太田天満宮・人柱祠の説明を聞き、暘谷城址
 の鬼門櫓では現存の建物での解説に感心。現
 在でも家を新築する際に気になる鬼門につ
 ながり、先人の教えは現在にも受け継がれて
 いることに感激。享保飢饉供養塔はこんなと
 ころにあったのか？と驚き、3時間の小さな
 旅が終了。

この町に生まれながら知らない事ばかり。
 ある意味ルーツ探しのような時間でした。数
 十年ぶりに長い距離を歩き、たっぷり汗を掻
 き、2・3日後に痛むであろう足を鍛えなく
 てはと思いました。

(本町区・野田さん)



自分の住む日出町の歴史を身を持って知
 ることができ、楽しく勉強になりました。
 次回の企画を楽しみにしています。

(是城区長 廣瀬さん)



健康づくり推進員が地域で活動しています！

10月13日(日)

豊岡地区ふるさとまつり

南端・豊岡地区健康づくり推進協議会の
 活動報告とストレッチ体操をしました。



11月20日(日) 南端地区ふれあい交流会

南端地区公民館と南端・豊岡地区健康づくり推進協議会
 の共催で講演会を開催しました。講師は音楽療法士の堀義
 孝先生です。歌を通して当時の思い出がよみがえりました



《法花区認知症予防教室のご紹介》

絵手紙や陶芸・万華鏡作りなど、毎月1回2時間余りを
 楽しく過ごしています。特に年1回のバスハイクは大変好
 評で、昨年は耶馬溪へ「そば打ち体験」に、今年は竹田市
 の「くじゅう花公園」に行ってきました。

「365日の紙飛行機」の大合唱で始まる教室は13名
 程の少人数ながら笑い声で一杯です。二人の健康づくり推
 進員を中心に、参加者の声を生かした楽しい教室づくりと
 新しい参加者の勧誘を目指しています。



法花寺区

《今後の活動予定》

2月 4日(土) 9:30～ ◆栄養教室(豊岡ふれあいセンター)
 *推進員対象

3月16日(木) 19:00～ ◆健康づくり推進協議会例会(豊岡ふれあいセンター)



《講演会のお知らせ》

(主催：日出町健康づくり推進協議会 共催：日出町健康増進課)

日 時 1月21日(土) 10:00～11:30

場 所 日出町中央公民館 ホール

対象者 どなたでも参加できます。(参加料無料！)

講 師 宇佐市社会福祉協議会 認知症地域支援推進員 大久保みゆき 氏

テーマ 『地域でできる認知症予防』

その他 申し込みは必要ありません。

