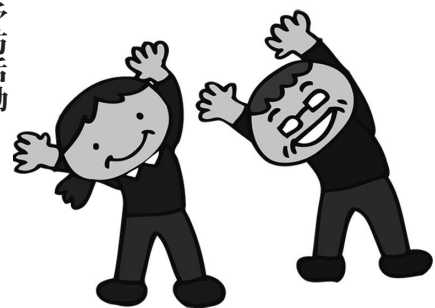




集会所・生活センター・公共施設など 身近な場所で運動する機会をつくりましょう

区にある施設を
活用しましょう

健康増進の自主活動を
進めましょう



運動することは健康に良いとはわかっていても、一人で継続するのは強い意志がなければ簡単なことではありません。そこで、地域で運動の機会と場を設けてはいかがでしょうか。身近な場所に運動する目的で集まりを持つことができれば、みんなで体を動かし、会話やお茶のみの時間もできて継続しやすいと思います。運動の集まりを楽しみにして続ければ、地域で健康増進の意識が高まり、健康寿命の延伸につながっていきます。地域で運動を進めることは、これからの超高齢社会を乗り切る鍵になるかもしれません。

行政区にある集会所や生活センターは、区民の皆さんが区の行事や交流等に活用する施設です。しかし、思いのほか利用が少ないのが現状です。せっかくなので集まりを持てる場所があるので、すから、もつと様々な集まりに活用してみたいかがでしょうか。

例えば、ラジオ体操をする曜日を決めて集まる、子どもたちが絵本を読む集まりを持つ、一品ずつ持ち寄って食事をするなど、自由な形で区民のつながりや健康づくりに役立つことはたくさんあると思います。そして、生活不活発病にならないためにも運動を取り入れた集まりを持ちたいものです。

高齢になるにつれ心配なのは、集まりにも出づらくなり、閉じこもりがちで生活から心身が弱り、健康に害が及ぶことです。これから高齢者が増え続ける中で、運動と集まりに関わることは、心身が不健康とならないための重要な予防策と考えられます。



▲上谷3区健康カフェ「元気でい隊茶」。楽しくおしゃべりしながら体を動かしています。



▲稗田区健康クラブでは、ストレッチ体操やリズム体操などの運動を進めています。

現在、区内の健康増進を進めるものとして、集会所や生活センター、公民館で体操などの運動を進めている自主活動があります。運動を指導するリーダーが中心になり、定期的な運動をする集まりを持っています。町内で次の自主活動が実施されています。

◎健康づくり活動

- ・稗田区健康クラブ
 - ・西原区健康教室(たんぼぼ)
 - ・上谷健康体操教室
 - ・錦町健康教室(ひまわり会)
 - ・住吉町区いきいき健康教室
 - ・丑越健康教室
 - ・金ヶ瀬1、2区、湯尻健康教室(さくらクラブ)
 - ・上川原健康教室(ひまわり会)
 - ・保料健康教室
- また、総合体育館を会場にみんなで楽しく運動をする自主活動「元氣くらぶ」も継続16年目に入っています。
- 詳しい内容は、健康福祉課保健予防係(☎0224-153-2115)にお問い合わせください。



健幸都市おおがわら連載⑩について
の問合せ先
▶企画財政課政策企画係
☎0224-53-2112

◎介護予防活動
介護予防サポーターが中心になり、「おおがわらこつこつ体操」やあそびを入れた脳トレ、茶話会などを集会所で開いています。
・健康カフェ「元気でい隊茶」(上谷3区)
・健康カフェ「きょういっかい」(小山田区)

詳しい内容は、地域包括支援センター(☎0224-5113480)にお問い合わせください。

優秀賞受賞!!

第16回全国中学生 「防火防災に関する」作文コンクール

平成13年から始まり、今年度で16回目を迎えた「防火防災に関する」作文コンクール(主催…生活協同組合全日本消防人共済会・公益財団法人日本消防協会)において、全国から多数寄せられた作品の中から、金ヶ瀬中学校2年の村上上海波さん(湯尻区)の作品が、優秀賞を受賞されました。今年の作文のテーマは、「私たちの地域を守る消防団」で、村上さんの作品は、中学生の目線での自身の父親を通して感じた消防団への思いが表現されたすばらしい作品となっています。ここでは、その作品をご紹介します。

消防団員の父の姿から

真夜中に鳴り響く携帯電話の着信音。それは父が出掛けていく合図です。どんなに夜遅くても、次の日早朝から仕事でも父は必ず出ていきます。なぜなら、僕の父は消防団の一員だからです。今まで僕は、火事の現場に向かう父を何度も見送りました。消防団の帽子をギョッと深くかぶり、玄関を出ていく時の父の背中はとても頼もしいです。父が出動するのは、夜だけではありません。貴重な休みの日も同じです。出勤で見回し、防火水槽の掃除へ

と父は出掛けていきます。仕事で疲れた体を休める暇がないのでは、と家族は心配しますが、父は、「自分たちの住む町は、自分たちで守る。」と言って、嫌な顔をせず出掛けていくのです。僕にはそんな父の姿が輝いて見えます。「この町を守るということは、大切なお前たち家族を守るということでもあるんだよ。」父はそうも言っていました。消防団の仕事を通して、家族を、友だちを、そして、地域の人たちを同じように守っている父を僕は

誇りに思っています。東日本大震災の時も、父は炊き出しや給水を行うため、ずっと公民館へ行っていました。冷たい雨の中、見回りをしていました。大災害の時に父が家にいないくて、僕は正直不安な気持ちでした。でも、子どもながらに父は地域みんなのために頑張っているのだから、我慢しなくてはと思いました。父が帰って来た時、嬉しくて、「おかえり。」と駆け寄ると、父はにっこり笑いました。安心したと同時に、父を誇らしく思ったことを覚えています。何年か前、僕の住む地域で大火事があった時も、父は夜

中に呼ばれて出動しました。次の日に話を聞くと、その時はとても大変だったと、珍しく疲れた顔をしていました。近くに防火水槽のない場所だったので、団員が協力してポンプ車のホースを川まで運んだのだそうです。とても重くて辛かったと話してくれました。消防団の仕事は本当に大変です。それぞれ仕事を持ちながらも、いつ起こるか分からない火事や災害から地域みんなを守ろうと頑張っています。父の姿を通して、僕は消防団の人たちに対して、尊敬と感謝の気持ちを持つようになりました。「カンカン、カンカン。」

消防団の車のこの音を聞く度、僕は心の中で(いつもありがとう。)と言っています。そして、僕もいつか父や消防団の人たちのように地域のために活躍できる人間になりたいと考えようになりました。今はまだ何もできないけれど、自分からあいさつをしたり、行事に参加したりして、地域の人とのつながりを作りたいと思います。それが信頼され、頼られる地域の一員への一歩と思うからです。(原文掲載)



▲大河原消防署警務課長(左)、金ヶ瀬中学校校長村上上海波さん(中央)、大河原町消防団半沢団長(右)。