

◆ 各区だより ◆

中村区 ななかむら

健康はスポーツから

わが中村区老連が主催するスポーツ大会は春・秋グラウンド・ゴルフ大会、体力測定大会、ペタンク大会、ふれあいスポーツ大会（今年はディスク・ゴルフ）など5大会があり、会員のシニアスポーツにかける情熱は大きなものです。



とくにグラウンド・ゴルフは日頃から各学区とも同好会を持ち、週に2〜3回はプレーしております。この春・秋大会には学区ごとに選抜12名が参加して、合計200名以上の大コンペで、白川公園の広い運動場があふれんばかりの熱気の競技場と化し、熱戦を上げます。ホールインワンが出れば歓声が上がりにぎやかな光景です。

次は日吉学区老連主催の「健康の集い」について紹介



します。この「健康の集い」は介護保険制度の改正に伴って、中村保健所から地域住民が中心となって運営することになり、昨年の4月からわが日吉学区老連が継承して開催しております。毎月第3金曜日午後から日吉コミセンで中村保健所、社会福祉協議会の方々からこれまで通りご支援いただき、開催時間前には血圧測定や、健康相談をお願いしております。プログラムは毎回変わりますが認知症、熱中症、歯科衛生などの講話を受け、そして体育指導員、音楽療法士、ヨガ指導員などの先生方によって体操を行っております。参加者数は40数名ですが、毎回楽しく「健康」維持を目指して頑張っております。

(鷲野 巴治)

中区 ななか

参加しやすい活動を
通じてクラブの増強を

大須学区の老人クラブ「浅間会」は今年も7月21日から8月10日までラジオ体操に参加しました。

参加者は大須老人クラブ浅間会の会員や地域住民、また、子どもたちも含め毎日300名ほどの参加で、会場の大須観音の境内は、ラジオ体操の参加者でいっぱいになります。

浅間会の会員の多くは年齢に関係なく、高齢になっても大須で仕事をしている方が多くいますので外出する行事にはなかなか出席できません。しかし、朝のラジオ体操は気軽に参加することができ、また、仕事に影響することもないので、健康づくりを進める活動としては最適です。



「清掃活動」も同様に大須学区で取り組む活動として適していると思います。地域への社会奉仕と自身の健康づくりが同時に取組めます。

大須学区の老人クラブは平成26年に1クラブ消滅して昨年までは2クラブのみでした。今年の4月になんとか苦勞して30名集まっていたが新規に立ち上げることができ、第一浅間会から第三浅間会の3クラブになりました。

7月の市老連理事会議決にて、15名で単位クラブの結成・老連加入が可能になったというところで、会員数やクラブ数の推移が今後好転する要因となればと思います。

(中田ちづこ)

