

# 満開!! シニアライフ

北九州で活躍中の  
シニアサークル  
紹介コーナー

## 【赤坂校区健康づくり推進員の会】no.55

設立は2009年。高齢化率の高い赤坂地区住民の健康推進のため、月に1度のニュースポーツや健康ウォーキング、健康講座(フレイル予防など)の開催、集団検診の啓発や推進などに尽力しています。特にラジオ体操(土曜日は主催、水曜日は支援)に力を入れており、バラエティーに富んだ体操を実施。多い日で20人ほどの参加者が集まり、和気あいあいと体を動かしています。こうした活動は、地域の方たちがふれあう場所づくりにつながっています。



地域ボランティア  
小川 英美さん(85歳)



土曜と水曜のラジオ体操は、始めた当初から8年間、ほとんど参加しています。おかげで筋肉も衰えずに元気でいられるから、私にはとても良い機会になっています。街で会うと体操のメンバーに声をかけていただけるので、とてもありがたいです。「ピンピンコロリ」が目標なので、こうしたボランティアはできる限り続けていきたいです。

地域ボランティア  
島崎 直枝さん(82歳)



主人と一緒に参加しています。やっぱり体を動かすことって、とても健康にいいですね。実は3年前に股関節を大手術したのですが、すぐに復帰できたのはここでラジオ体操やボランティア活動をして体を動かしているおかげかなと思っています。今も全く違和感もないし…日々感謝しながら活動しています。

板山 一子さん(82歳)



週に2回、体操でみなさんとお会いしますが、和気あいあいとした雰囲気で楽しめているのが続けられる秘訣ですね。私は週4日で仕事もしているので、これからも体が続く限り、仕事と体操、そして社交ダンスやコーラスなどの趣味も満喫したいです。

## 赤坂校区 健康づくり推進員の会

活動日/毎週土曜日

会員/7名

活動内容/地区住民の健康推進につながる諸活動や支援など

■お問合せ先

八幡西区 赤坂市民センター  
☎093-601-0782