

満開!!

北九州で活躍中の
シニアサークル
紹介コーナー

シニアライフ

【浅生まちづくり協議会 健康推進部会】no.50

設立は2012年。毎週水曜日はニュースポーツを楽しみ、月1回のウォーキング、月2回のグラウンドゴルフなどを軸に、地域の方たちの健康推進を目的とした活動を行なっています。時には健康講話や料理教室を開催し、食の面からも健康づくりをサポートできるような活動にも取り組んでいます。



まちづくり協議会会長
健康推進部会長
隈井 孝義さん(73歳)

ニュースポーツとは、小さいお子さんからご年配の方まで一緒にできる軽スポーツのこと。今回初めて実施した「五日お手玉」は25枠ある四角いシートにお手玉を投げ込み、1列並べるごとに得点が加算されるゲームです。ニュースポーツはとても簡単なので誰でもできます。親睦や交流を深めることができますので、ぜひ参加していませんか？

まちづくり協議会副会長
保健福祉部会長
裕本 昭則さん(74歳)

10年前に民生委員になり、それ以来、協議会でボランティアスタッフとして活動しています。最近感じるのは、地域のつながりが希薄だということ。家族が全国散り散りになり、孤立した人たちが多くいます。この部会は「健康促進」が目的ですが、同時に人とのつながりが作れるので、とても有意義。これからも積極的に参加して支えたいと思っています。



まちづくり協議会理事
健康推進部会副部長
樋口 和則さん(76歳)

約5年前、退職後に参加。地域の健康づくりに興味があり、市の講習会に参加して、その後1年ほど活動しましたが、大病を患いました。病気のおかげで考え方は大きく変わりました。病気は早期発見、早期治療が一番大事。地域の皆さんに健康診断を勧め、1人でも多くの方の寿命を伸ばしたいと考えています。やはり健康でなければ、人生楽しめませんよ！



浅生まちづくり協議会 健康推進部会

活動日/毎週水曜
13:00~15:00、
毎月第3木曜・第4金曜
9:00~12:00

会 員/50名
活動内容/各種ニュースポーツ、
グラウンドゴルフ、ウォーキングなど

■お問合せ先
戸畑区 浅生市民センター
☎093-881-5688