

こうち福祉だより

369号
平成30年4月
(2018年4月)
河内地区社会
福祉協議会発行



転倒予防教室 in 魚切

魚切の有志によりスタートした河内地区初の健康志向の体操教室「転倒予防教室」がすでに88回を超え、さらに進化しています！

祝・八八回達成！

魚切転倒予防教室では、永年共に運動指導をお願いしている「広島元氣いっぱいプロジェクト」と「広島大学大学院歯薬保健学研究科スポーツリハビリテーション学研究室 浦邊幸夫先生」との共同企画により、健康ソランを踊ることに

より、体力がどのように促進されるかを、データ化し、各々が実感して頂き今後のご自身の健康のため役立てていただけるように、2月6日に体力測定を行いました。この企画は、広島土砂災害をきっかけに、防災カラダづくりそらんぷろジェクトの『健康そらん』を広める活動の一つとなります。



体力測定の様子



片足での立ち上がり測定。2番目の高さからでもなかなかにツイ！事務局長M姉さん

健康教室報告

2月に古野、3月に野登呂で年に1度の健康教室を開催しました。共に25名の参加がありました。

古野では、「体操教室など運動したい人はしている。好きでない人がいかに生活の動きの中で筋力をつけていくかを考えよう。棺桶を自分で開けて、自分で閉めるぐらいの気持ちで」との講義があり、実際に「ほっぽ運動(ほっぽと言う運動)」をしてみても、これだけでも腹筋を鍛えることができることを学びました。

野登呂では、冬の運動不足解消にボール体操を行いました。コーヒータテをたてている音に負けないように声を出して、歩くときに使う動きを中心に体を動かし、「今晩

地区内では、ほっと下城、かい&とつきー教室でも計画中です。どなたでも参加できますので、是非お越し下さい。



河内ウォーキングマップ 完成記念ウォーキング

百歳まで住み慣れた河内で元気に歩くことを目指して、3月10日公民館でウォーキングの受付に長蛇の列、手渡



中郷・魚切コース 撮影 新寄徳照さん
用水路が山裾に沿って水田につながり潤していることを知り、恵みを感じたとの感想談

筋肉痛になるよ」と笑いながら終了しました。
体操教室などサロンが活発になる中で、河内の中でも地域格差があると思います。TSK(遠い・坂道・高齢)で、歩いている移動に限りがあり、生活も違う中で、いかに地域に沿った形で健康を維持していくかを模索しています。ご協力、ありがとうございます。

されたマップを笑顔で見ながら談話で賑わう。開会には百余名の和やかなムードで区厚生部長と主催者の挨拶、注意事項の説明、出発前のストレッチ体操で体をほぐす。
飲料水とお菓子を持ち、お天気にも恵まれ足取りも軽快に思い思いのウ



中郷・荒谷コース 撮影 影本晃さん
19年前の6.29大災害で4名方が犠牲になられた地を訪れ傷跡の風化を感じたとの感想談

みんなの笑顔

オープンサロン窓山の皆さんが作った素敵なタペストリー(カープ坊やをパッチワークしたもの)を五日市グループホームさんに寄贈しました。これを眺めながらカープの応援をしようと喜ばれています。

ウォーキングスタイルで2コースに分かれて出発。道中の安全を願い、コース先導・見守り・横断箇所での誘導で、楽しい会話が弾む。
事故もなく全員無事公民館に帰着、クールダウン体操後、心のこもったゼンざいで温まりご馳走。
記念品の配布、いきいき活動ポイント押印。また、協賛団体(連合会・公衛協・社協・女性会・体協・防犯)の連携で河内のよさを感じ、気持ちのよい半日であつたと話されていました。
参加された皆さん、お世話をしていただいたスタッフの方々、ありがとうございます。
追伸、河内ウォーキングマップの配布受付は、後日お知らせします。
町内会連合会会長 杉田精司