

こうち福祉だより

379号

平成31年2月
(2019年2月)

河内地区社会
福祉協議会発行

健康教室 TV放映

下城体操教室(ほっと下城)は、2月で3年目を迎えます。当初は約20名だった参加者も今では30名を超え、毎週お顔を見れることで、お互いに安心して過ごしています。

先日1月16日、広島テレビの取材がありました。最初は緊張ぎみでしたが、「元氣いっぱいプロジェクト」の岩崎宏美先生の軽妙なトークと体操で、だんだん笑顔になり大きな声も出るようになりました。昨年体操教室にて取り組んだ、広島大学医学部大学院の浦辺幸夫教授による防災からだづくり(座ソランの体操を6回続け、その前後の体力測定の変化をグラフにする)の結果も持参してくださいました。体力を他人と比較するのではなく、少し前の自分と比較改善することが大切とのことでした。

さて21日夕方のテレビ派宣言放送です。みなさん映っていれば...と思いつつやや心配しましたが、さすがプロ!

思った以上に中身の濃い内容に驚きました。「テレビを見たよ」と友人から電話が掛かってきたなど、ご近所はテレビ放映の話題でいっぱい。みなさんいかがでしたか?

座ソランは15年くらい前から地域で行っていましたが、4年前の広島での土砂災害を機に今回の浦辺教授と共に効果検証が行われ、座って踊ることの意義・効果を改めて知り、これからもみなさんと一緒にコミュニケーションを大切にしながら、防災に役だつ健康体操「座ソラン」を何となくでは無く、いざという時に自分で守る命・体力づくりの為に意識しながら今後も続けたいと思います。

岸本里子

1月21日(月)夕方のテレビ派宣言の放送



元日マラソン 競走大会

平成31年元旦・早朝より、河内地区元旦マラソン競走大会が開催されました。平成最後となります大会は、地域住民の皆さんの協力により、今年で48回を迎えた事は、地域の誇りであります。午前8時より河内神社境内において、大会の安全祈願を行いました。

今回も3千歳・1500歳のマラソンに、昨年より始まりました1500歳健康ウォーキングの3種目です。

天候にも恵

まれて小学生から元気な高齢者までと、

今年も、市会

議員・県会議

員も参加さ

れ、昨年よりも多い130名の参加者

となりました。参加者の皆さんは、輝

かしい年の初めの元旦に、一年の健康

を願い元気に怪我なく完走されました。



小学生男子の表彰 がんばりました!

河内学区体育協会 三宅 満

2月行事

- 4日(月) 売却資源・ゴミ収集日
- 8日(金) まごころ弁当
- 16日(土) 社協理事會・会報委員會
- 18日(月) 売却資源・ゴミ収集日
- 22日(金) まごころ弁当
- 編集會議
- 3月19日(火) 野登呂体操教室

オープンサロン窓山の作品展を
2月9日(土)~28日(木)
公民館ロビーにて行います



SALON

◇転倒予防教室 in 魚切

5日・19日・26日

10時~11時30分 魚切集会所

◇ほっと下城

6日・13日・20日・27日

10時~11時30分 下城集会所

◇かい&とぎの体操教室

4日・18日・25日

13時30分~15時

あかり園地域交流スペース

◇オープンサロン窓山

1日・8日・15日・22日

10時~15時(時間自由)

老人憩の家 窓山荘

◇いきいきサロン

15日(金) 老人憩の家 窓山荘

◇荒谷サロン

13日(水) 10時~12時

下河内集会所

◇ほっとサロン

月・金曜日午前中 公民館

