

第2回

青空いきいき出前

健康教室

を行いました

日時 : ★平成24年9月29日(土)
★平成24年10月13日(土)
10:00~11:00
場所 : 正田公園(山本6丁目4)
対象地区 : 山本5・6・7丁目
畑組・宮下組 自治会地区
共催 : 山本学区社会福祉協議会
祇園・長束包括支援センター
安佐南保健センター

～・概要・目的 は 第1回 と同一です ～

概要 山本学区区域は東は平地のJR可部線付近(海拔約6m)、から、西は武田山の麓(人が在住の海拔約63m)と高低差の多い地域です。

いろいろと行われる、講習会や、教室などは、一般に平地にある祇園西公民館や山本集会所で行われる事が多く、特に高所在住の高齢者にとっては敬遠されがちです。

そこで、今回はこの地域にある「公園」を会場に比較的近くにすんでいる人を対象に[健康教室]を行いました。日時、場所は上記のとおりで、参加者総数は 9/29---32名(大人-30、子ども-2)、10/13---34名(大人-28、子ども-6) でした。

目的 坂道や、距離もある”平地開催”での開催には参加が敬遠されがちな、高所在住の方々を対象に近くの公園で青空の下、のびのびと体を動かすことにより健康づくりを実践しようと計画されました。

内容 2回に分け実施しました。1回目は ① 安佐南の保健センター担当者の「健康講話」 ② 安佐南区スポーツセンターのインストラクターの指導による「バランス感覚を保つ”片足10秒立”」、「股関節痛改善”体操」、「転倒防止の”歩き方”」等の実践講習を受けました。

2回目は①健康の低下を防止する方法などの説明後、②ラジオ体操 ③ウォーキング前のストレッチ運動。今回も、ウォーキングによる健康増進と共に、地域の魅力のひとつである歴史・史跡も知ってもらおうと、それに続き、③ 近くの史跡を巡る約1.5kmのウォーキングをしました。

廻った史跡は 1) 山本大水害後の大改修工事が今に残る3面石張り西山本川 2) 大正、昭和の大水害からの復興や長期の村政に尽力した[瀬川卯一翁頌徳碑]前で碑文の解説と偉業。 3) 続いて、平山八幡神社では[大内義隆]や[毛利元就]により宝殿の建立が行われた事など、[神社の建造様式]等、歴史に詳しい社会福祉協議会役員より説明があった。

評価 参加者からは「上のほうでやってもらえて ありがたいよのおー」とか「近くに住んでおっても、歴史がわからなかったが、そんな歴史があったんかー、為になったのー」と言うような、声が聞かれ、好感触でした。

また、今回の「健康教室」の様子は「広島ケーブルテレビ」の取材があり、10/15~19 に放映されました。

開催時のスナップ写真

第2回青空いきいき出前健康講座





③面石張りの
西山本川をウォーキング



瀬川仰一翁顕徳碑前で



平山八幡神社の境内



先ず
平山八幡神社
にお参りして.....