

元気度 UP の地域が 続々出現中！

問合せ先 桂川町社会福祉協議会

☎ 65・2271

「健康づくりに興味がある！」という皆さん。県社協が行う地域で取り組む健康づくり“元気度向上モデルサロン事業”をご存じですか？

この事業に、昨年桂ヶ丘区が取り組みました。このサロンでは、レクリエーションを中心に、軽運動を効果的に取り入れます。また、各種測定を行い元気度の向上を実感することもできます。そして最も特徴的なのが、健康づくりの正しい知識を持ち、健康体操や運動レクリエーション指導ができる人材養成を受けた、地元桂川町出身の“ふくおか健康隊”の方々が指導を行うことです。そのため、「桂川町の人に元気になってもらいたい！」「和気あいあいと、笑顔あふれる健康づくりにしたい！」といった思いは、どんな健康づくりのインストラクターにも負けません。

この事業の指定は2月で終了しましたが、その後も自主的に月1回公民館に集まって、桂ヶ丘区ではサロン活動を継続しています。また、今年から、第一豆田区でも、サロン活動の輪が広がっています。

興味のある行政区等は、ぜひ桂川町社会福祉協議会までお問合せください。

【桂ヶ丘区サロン事業効果】

(※各数字には、健康隊メンバーも含む)

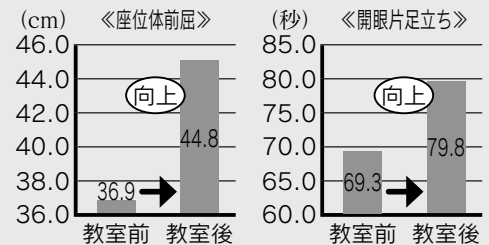
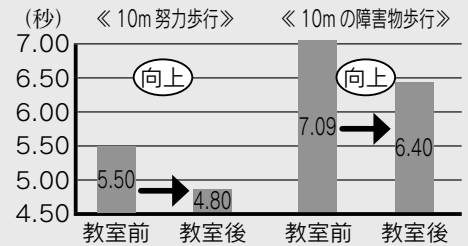
参加人数：28名

平均年齢：68.3歳

(最年長85歳、最年少45歳)

男女比：男性12名、女性16名

開催回数：9月～2月の間、月2回



参加者の声

【桂ヶ丘区福祉部】

「どんな事をするのか分からないまま参加するようになったが、毎回行くのが楽しみになっています。」
 「同じ地域に住んでいても、知らない方が多かったけど、定期的に会って交流することで仲良くなれました。」
 「とにかく人と会うこと、そして笑うことがとても良いです。」
 「日頃から健康を意識するようになりました。」
 「一人では運動も継続が難しいけれど、仲間がいることで頑張れます。」

<健康アップ川柳>

いきいきと 健康体操 続ければ

“病 知らず”と みんなの笑顔 (桂ヶ丘区 石坂和道)



【第一豆田区福祉部】

健康隊養成研修会を終了した方が地域に4名おられます。せっかくなので自分たちの地域でも指導しようと、1月から月2回のサロン活動を開催しています。80歳以上の方が4名ほど参加し、生の音楽演奏を取り入れたユニークな運動で身体も心も健康になっています。

【土師2区福祉部】

福祉部活動の一環で、健康隊の皆さんに来ていただき、筋力トレーニングやストレッチ体操、脳トレーニングレクリエーションなどを指導頂きました。どの運動も無理なく手軽にできるものばかりなので、楽しくおしゃべりしながら、和気あいあいと健康づくりができました。

