

月刊

社協だより

平成30年
6月号



発行：狩留家地区社会福祉協議会 編集：広報部
広島市安佐北区狩留家町3144番地 TEL：844-0826

健康ウォーキング教室

五月晴れに恵まれた五月の第二、三、四火曜日の三日間、安佐北区健康長寿課保健予防係主催のウォーキング教室が開かれました。

若い担当職員二名、講師は健康運動指導士の玉川真弓先生（六年前、「狩留家祝い酒」の健康体操を振付された方）、その他、深川や落合から八十八歳の高齢者を含むウォーキング推進者三名、安佐北区スポーツセンター職員一名、広島大学保健学科の学生四名等がサポーターとして参加されました。

狩留家からは「ゆっくり歩こう会」を中心に延べ七十二名が参加し、外部応援団として中国新聞レポーターで狩留家ウォッチャーのカメラマン、包括支援センター職員三名が参加されました。

一日目は、正しい歩き方、ウォーキングの効果、靴の選び方などを学び、その後室内で正しい歩き方の練習をしました。

二日目は、ストレッチ、実際に歩いて体感してみよう！と言うことで、西

地区を川下に向かって歩き、狩小川小学校裏のタプの木の下まで歩きました。前足をかかとから降ろし、後足の爪先を蹴るように出して歩きました。

体の余分な脂肪が取れ、歩くための筋肉が丈夫になる歩き方だと教えられました。

三日目は、継続のコツ、実践ウォーキングについて学びました。継続のコ

ツは何と言っても楽しく歩き、その成果を実感することです。実践ウォーキングでは、西地区を川上に向かって歩き三田境の中郡道に行きました。

狩留家は田園風景、三篠川の流れ、古道・史跡、つり橋等歩ぐのに良いコースが沢山あります。

多くのサポーターを派遣して頂き、ウォーキングの良さを細やかにしっかりと教えて頂き素晴らしい勉強会でした。（会長記）

高齢者日帰りバス遠足 四十一名が楽しいひとときを

六月四日梅雨入りの日、高齢者日帰りバス遠足が行われ、元気な狩留家の高齢者四十一名は二台のバスに分乗し、神田山荘に向かいました。三年ぶりの神田山荘です。昼食までの時間を、皆さんは入浴されたり談笑されたりして、思い思いにのんびりと過ごされていました。

さあ、待ちに待った昼食です。会場は広島島の街や春日野辺りが見渡せる眺望のよいレストランで

した。おいしい料理をいただきながら話はずみ、食後は、みんな「それいけカーブ」を歌って、カラオケタイムがスタート。初めは恥ずかしがって尻込みされていた皆さんですが、だんだん自慢のどを披露され始め盛り上がり上がってきました。歌声と手拍子と笑い声があふれる楽しいひと時は、日頃会う機会が少ない人との情報交換の時間でもあり、お互いの元気を確認し合い、次への活力に

理事会報告

平成三十年六月十二日

- 一、三十年度狩留家社協の活動助成金申請について
- 二、認知症研修会について（七月十八日）
- 三、狩留家なす収穫祭について（七月一日）
- 四、高齢者や障害者等の災害時支援計画について

つなげる大切な時間でもありました。来年はもっと大勢で遠足に行きたいものです。

公民館まつり つながろう 笑顔の花咲く この町で

五月十九、二十日の二日間、第四十三回高陽公民館まつりが開催されました。今年のテーマは、「つながろう 笑顔の花咲く この町で」を展示しました。

また、駐車場では、「元氣クラブ狩留家寿楽会」と狩小川小学校PTAが一緒にうどん、いなりの販売をしていました。

狩留家ジンは頑張りました。二日目、二十日の舞台発表では、十時三十分から十五時まで十二団体の見事な発表が行われました。

天候にも恵まれ、楽しいお祭りとなりました。来年もまた、たくさん作品展示、舞台発表ができますよう頑張ってください。

五月資源ごみ売上 二万円