

地域から元気発信

香美市の健康づくり自主グループ紹介

「秦山ラジオ体操会」 代表 三谷誠郎 Tel 52-4832



朝6:30から
やっています



スクワット50回も平気



秦山ラジオ体操会は今年の7月で発足10年目になります。冬場の参加者は7名ですが、暖かくなると10名位でやっています。体操会は、毎年1月4日から12月28日まで（日曜日と雨の日を除き）一年中、秦山ふれあいセンターの前庭でやっていて、どなたでもいつでも参加ができます。

主な内容は①ラジオ体操②軽い筋トレ③簡単な脳トレなどです。

「香北ポールウォーキング会」 代表 中村恵子

昨年からインストラクターに月1回歩行方法を学び、毎週日曜日に香北保健福祉センター広場周辺を、楽しくおしゃべりしながらポールウォーキングしています。姿勢も良くなって、皆さん若返ってきました。みんなで継続しようと頑張っています。



姿勢が良く
なりました



年1回の健康まつり



3回目をやりました

自治会ぐるみで

健康相談



血圧も上等

血圧、塩分チェック
体力測定、骨密度を調べます

宮の口自治会

「宮の口自治会」では健康づくりと「つながり」を広める活動をしています。

週1回(日曜日)のウォーキング
月1回の「いきいき体操」
年1回の「健康まつり」

編集後記

昨年11月のキャリアチャレンジデイに講師として招かれ、農業の話をした。しっかりと農業を捉えている生徒も多く、嬉しくて感動したが、心配もある。交通安全指導の一環でビデオ視聴した際、車にはねられるシーンで生徒たちに笑いが起きたそうだ。命はゲームのように再生すると思うのだろうか。

人間は生物であり、自然の一部である。子どもの頃から自然に深く触れてほしい。子どもたちに農業が身近にある環境づくりを提案する。

今年国連の定めた国際土壌年。健全な土壌が豊かな森林や農業を支え、気候変動を緩和する。世界で砂漠化や侵食が進む中で日本は自給率を上げ、アジアモンスーン農業再評価となる年にしたい。

為近 初男