

短命からの 脱脚をめざして

当会でも、平成27年度は、市民の健康づくりの一助になるように新たに、「ノルディック・ウォーク」と「あんずまいいヨガ教室」の事業を組みました。

また、防災意識の向上につながるよう、「西地区近隣校防災キャンプ」に参加しました。以下ご紹介します。



会長挨拶



ノルディック・ウォーク
公認指導員の皆さん

staff

Stretch



スタートの前にストレッチ。

ストレッチを終えて
スタートです。

Start



Walking



ノルディック・ウォーク

～豊かな人生をおくれるように健康な体作りを～をテーマに、20名の参加を得て、7月11日(土)三内丸山市民館前から9時スタートで、リバーランド、三内丸山遺跡及び運動公園と約5kmを歩きました。5名のノルディック・ウォーク公認指導員のアドバイスを、2本のポール(ストック)を使って歩きましたが、確かに通常のウォーキングに比べて下肢関節にかかる負担が軽減されました。上半身の筋肉も積極的に使われるため、より効果的な運動が期待できると感じました。今後、普及するのではと思います。



Walking

Finish

お疲れ様でした。



あんずまいヨガ教室



日ごろの運動不足を解消し、より多くの方々が充実した健康生活を送ることができるように、ヨガの講習会を開催しました。7月8日からひと月1回のペースで行ってきまし

た。運動が苦手な方でも参加でき、無理なく身体がほぐれ無理なく、心がリラックスできます。

参加した方々は、NPO法人日本ヨガ連盟奥崎憲子認定指導員の指導のもと健康づくり取り組んでいます。



【参加者の声】

- ・とても良いので続けたいです。
- ・とても運動になります。
- ・体が楽になりました。
- ・気に入ったヨガの運動を毎晩寝る前にしています。



西地区近隣校 防災キャンプ

東日本大震災の経験を教訓として子供たちに防災に対する知識や意識を高めてもらうとともに、地域住民や近隣地域との交流を図り相互の理解と信頼を深めるために実施しています。今年度は7月18日(土)9時～19日(日)8時迄実施しました。

当会としては、このキャンプが地域の皆様の防災意識に対する危機管理意識を高めて頂く側面もあることから、「西地区近隣校防災キャンプ実行委員会」メンバーの一員として、今年度参加しました。

児童55名が参加し、着衣水泳、救命救急訓練、バケツリレー、アルミ缶飯ごう・コンロを製作してご飯を炊く、防災クイズ等を体験しました。

保護者・地域住民約80名が各体験学習のお手伝い、流しそうめんや棒パン等準備などに係って頂きました。

このキャンプの実施により、参加した子供たちだけでなく、家庭・学校・地域の団結力、防災力の向上に繋がり、災害被害の減少が期待されます。

編集後記

県・市とも短命県脱出を目指して、いろいろな取り組みを行っています。今年度は、当会もその一助に繋がるような事業を組んでおり、その内容を紹介させていただきました。また、子どもたち・地域が一体となって防災意識を高めて頂きたいと思い防災キャンプにも参加しております。「あんずまいさんない」は、地域の住みよいまちづくりを目指して貢献していきたいと思ひます。

【お問い合わせ・連絡先】 あんずまい三内地域を目指す会 080-1800-4758(木立)
090-1936-6380(阿部)