

あんずまいいさんない

vol.12
2018/1

発行日:2018年1月 ●発行:あんずまいい三内地域を目指す会 ●電話:080-1800-4758(木立)・090-5188-4488(今田)



明けておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。
平成25年12月に創刊号を発行して以来、満5年になりました。
これまで、皆様のご協力をいただき、お陰様で順調に各事業を推進してきました。
引き続きご支援いただきますようお願い申し上げます。

会長 木立 精一

「短命県からの脱却をめざして」地域住民の健康づくりの一助になるように、今年度も、「あんずまいいヨガ教室」と「ノルディック・ウォーク」を開催しました。以下ご紹介します。



あんずまいい ヨガ教室

運動が苦手な方も参加でき、無理なく体がほぐれ、心もリラックスできるので、皆様の健康づくりに役立てて頂きたいと思い、今回は参加する方の都合も考慮して、次のテーマで実施しました。

- ①いつまでも動ける身体を手に入れよう!ロコモ予防ヨガは、平成29年9月8日(金)と9月22日(金)に14時から
- ②呼吸法とヨガの優しいポーズでカラダとココロをリフレッシュ!夜のリフレッシュヨガは、10月28日(土)と11月15日(土)に18時30分からそれぞれ1時間30分、丸山市民館と滝内福祉館に分かれて行いました。

NPO法人日本ヨガ連盟奥崎憲子認定指導員の指導のもと取り組んで頂き、昨年度の2.5倍にあたる、延べ64人の方々に参加して頂きました。

参加された方々からは

***面白かった。*呼吸が難しい。*1回目の夜、グッスリ寝むれ次の日まで体が温かった。**

などの声がありました。

また、今年度5回目の③「親子ヨガであそぼう♪」は、

平成30年3月10日(土)10時から11時30分「三内児童館の親子お楽しみ会」の中で行います。多くの皆様方のご参加をお願い致します。

奥崎指導員から、「今回は、幅広く参加して頂けるようなメニューを考えました。勤務されている方も参加しやすいように、曜日と時間帯に工夫を凝らし、三内児童館のご協力で親子ヨガを企画することができました。」とのコメントが寄せられました。

皆様のご希望があればお聞かせください。



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」のテーマのもと、実施しました。当初予定の平成29年7月23日(日)は台風の影響のため10月22日(日)に延期し、11月5日(日)の2回、いずれも午前9時から11時までの時間帯で実施しました。

延べ約30名の参加者を得、昨年度と同様に、三内丸山市民館をスタートし、三内丸山遺跡→県立美術館横→運動公園→リバーランド→三内丸山市民館のコースで約5km歩きました。

3名のノルディック・ウォーク公認指導員から、準備運動からストックの使い方、歩き方の指導を受けました。通常のウォーキングと比べて下肢関節にかかる負担が軽減され、上半身の筋肉を積極的に使うのですが、今回は、芝生の上も歩きました。

比較的緩やかな山野のフィールドでフィットネス運動を主目的として行うノルディックウォーキングを体験しました。

「私たちの手できれいな三内地域をつくりませんか」の呼びかけのもと、2か所で「クリーン大作戦」を実施しました。

沖館川クリーン大作戦



10月1日(日)午前8時30分から約2時間「沖館川クリーン大作戦」を実施し、沖館川の西滝橋、西滝第2橋、稲元橋、玉造橋、里見橋までの堤防の清掃活動(ごみ拾い、刈った雑草の袋詰めやトラックへの詰め込みなど)を行いました。

約100名の方々が参加して頂きました。心から感謝申し上げます。

三内オータムクリーン大作戦

10月29日
(日)午前8時30分から約2時間「三内オータムクリーン大作戦」を実施し、三内西小学校・三内中学校周辺から



運動公園入口までの清掃活動を行いました。約110名の方々が参加して頂きました。心から感謝申し上げます。

お陰様で、児童・生徒の通学路がきれいになりました。地域の皆様が心晴れやかに生活を送られる一助になったのではと思います。

今回は、三内中学校の3年生が沖館川20名、三内丸山70名も参加して頂き作業がはかどりしました。

生徒と地域住民の方々との交流ができ有意義だったと思います。

参加された方々に重ねて感謝申し上げます。

町会紹介

三和町会

550
世帯

29
組



三和町会では、今年度から「町会だより」を定期的に発行していきます。現在第5号が12月に発行されました。内容を一部紹介いたします。

▶「親睦と忘年会の集い」来賓、会員ら71名参加

12月3日、あおもり健康ランドにおいて平成29年度「三和町親睦と忘年の集い」を開催しました。細川副会長の開会の辞で開会、諏訪会長の挨拶に続いて原田元会長、夏堀前会長を紹介のあと、村川みどり市議会議

員、軽米雅賀子市議会議員のお祝いの言葉をいただきました。原田和夫みちのく銀行頭取のご発声で乾杯をおこない会食、懇談。第2部の余興は竹谷副会長の軽妙な進行のもと踊り、カラオケ、寸劇などが披露され、会場は拍手、喝采、和気あいあいと楽しい



町会だより 創刊号

「集い」となりました。最後に工藤副会長が閉会の辞を述べて閉会しました。

「たより」は回覧しますが、「たより」が欲しい方はご一報くださればお届けいたします。

三和町会会長 諏訪 守 017-766-3293

編集後記

今回は、皆様の関心の強い「短命県からの脱却をめざして」につながる事業や「きれいな三内地域づくり」につながる事業を紹介しております。関係者の皆様の御協力に心から感謝申し上げます。「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。引き続き、ご支援、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

【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)
090-5188-4488(今田)

