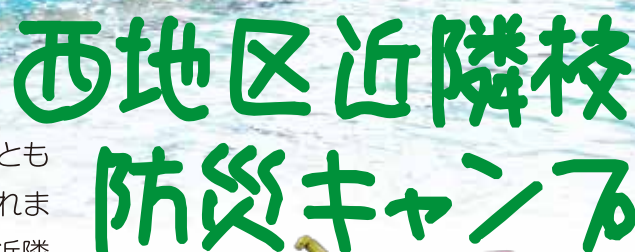


2018/11



宿泊・日帰り含め児童40名、PTA・地域の方々約30名が参加してくれました。

A photograph of a classroom activity in a gymnasium. A male teacher is standing at the front, near a piano and a large screen, addressing a group of students. The students are sitting on the floor in a semi-circle, facing the teacher. The room has wooden floors and walls, and a large screen is visible in the background.

また、地域住民との交流を図り、相互の親睦を深めることにより、地域の団結力、防災力がさらに向上し、今後の災害被害の減少が期待されます。



「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、今年度は、「ノルディック・ウォーク」の他、新たに「3B体操」と「ニュースポーツ」を開催しました。以下ご紹介します。

短命県からの脱却をめざして①

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。

今年度は**7月8日(日)**と**10月6日(土)**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。

また、今年は新しいコースを加え、**西滝の川上神社をスタートし、沖館川遊歩道→市営住宅ベイトウン沖館周辺→森林博物館横→川上神社**のコースを歩きました。小学生の参加もありました。

4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、快適なウォーキングを体験しました。

川上神社付近



三内丸山
市民館を
スタート



7月8日(日)
沖館川遊歩道

ベイトウン
沖館周辺



10月6日(土)
三内丸山遺跡コース



完歩しました。



完歩しました。
川上神社にて



短命県からの脱却をめざして②

3B体操

3種類の用具を使用し、遊び感覚で運動を楽しみ健康を維持することを目的に実施しました。

滝内福祉館を中心にして、6月23日(土)、7月28日(土)、8月25日(土)、9月22日(土)、11月24日(土)の5回実施し、延べ84人の参加を得ました。参加した方々は心地よい汗をかき、楽しめたことと思います。

3B体操に参加
したみなさん



短命県からの脱却をめざして③

ニュースポーツ

年々高齢化が進む社会において、軽度認知障害(MCI)の増加が見込まれています。その改善進化への阻止のため、最も大事な「コミュニケーション」「体を動かすこと」の二点を中心とし、競技を実施することを目的としています。

小学生から90歳の高年齢者迄が、交流しながら遊び感覚で、体を動かす楽しさを味わい、記録に挑戦する「新感覚」のスポーツ・レクリエーションです。

7月29日(日)三内小学校体育館で実施し、小学校6年生52名、地域の方々42名の参加を得ました。初めての取り組みで猛暑でしたが、皆さん笑顔で、楽しみながら、記録に挑戦していました。



グリーン 大作戦の実施

「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「グリーン大作戦」を実施しました。今回は特に、三内丸山遺跡群の世界遺産登録の一助となるように実施しました。

9月30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。



10月7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。83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。

今回も、三内中学校の3年生が沖館川・三内丸山ともに多数参加して頂きました。特に、沖館川の際は悪天候でしたが、集まって頂き感謝いたします。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。

編集後記

今年度は、昨年度に引き続き、当会も実行委員会構成メンバーとして支援している防災キャンプの他、「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。

また、皆様の関心の強い「短命県からの脱却をめざして」につながる事業は、今回、新規の事業も紹介しました。

地域の住みよいまちづくりを目指して情報発信している「あんずましいさんない」に対して、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】 あんずましい三内地域を目指す会 080-1800-4758(木立)・090-5188-4488(今田)