

元気発信! みんな一緒に元気づくり

各地区の介護予防教室を紹介しています。

年をとってからでもできるいい運動です! 相谷上元気クラブ

平成28年4月から相谷上元気クラブが発足しました。以前の二次予防体操に参加をされていた人が、卒業後も家の近くで体操を続けたいとの意欲的な意見があり、地区総代の人に相談をしたのがきっかけで、集会所での体操が始まりました。2人で参加される夫婦も増え、男性の参加も増えています。体操は自分の体のためになり、年をとってからでもできる、いい運動だと思います。



参加していると気持ちも前向きになり元気になった気がします。体操で自分の体の硬さが分かるので、継続していくことが大事だと感じます。Sさんは、血圧の薬を飲まなくてよくなり、余分な脂肪もとれたと喜ばれていました。また、正座の姿勢から立ち上げられるようになり、身体的にも強くなった気がします。



『筋力も自信も
つきました』

すがはら ひろの
菅原 展子さん

先日、佐賀の祐徳稲荷神社に行きました。階段が多い場所なので、今までなかなか気持ち的にハマりませんでしたが、今回チャレンジしてみました。不安もありましたが、手すりを使わず階段を登ることができ、数日経ったあとも体の強張り感がなかったので、体操を続けているおかげだなと感じました。膝の痛みも和らぎ、少しの時間ですが正座もできるようになったので、継続することが大事だと感じます。



夫婦参加の割合は町内でトップクラス! 北の辺田西元気クラブ

平成28年7月に北の辺田西元気クラブが発足しました。週2回の体操は、大事な情報交換の場でもあります。体操がないと出かけることはほとんどなく、近所で会う機会もないので、皆さんと会えることが楽しみです。本来は年齢と共に体力も衰えていくけれど、体操は自分の体のためにもいいし、自然と体が柔らかくなっている気がします。風邪も全然引かなくなったのは、体力と免疫力がついたからだだと思います。



Sさんは、体操を始めて無欠席で参加しています。筋力トレーニングをするときに、呼吸でお腹をへこますように意識をしただけで3キロ痩せ、お腹が引っ込んだとのこと。体操の日はご飯を早く食べて、片づけをして出かけるので気が引き締まります。年齢はある程度超えたら関係ないし、維持するためにも体操はいいですよ。



『体操の日は
コミュニケーションです』

あらかずゆき
荒木 一行さん

北の辺田西元気クラブが始まって1年6カ月。体操を始めるまでは、地区の行事でしか会うことがなく家に閉じこもりがちでした。体操をして体も元気になり、お世話しながら和気あいあいと体操を頑張っています。体操も大事ですが、笑いの絶えないクラブにしていきたいと思って頑張っています。体操をしている皆さんを見ると、始めた頃より元気な気がします。これからもっと若い人たちにも参加していただき北の辺田西元気クラブをもっともっと元気づけていきたいです。

※本事業は、介護保険特別会計地域支援事業で行われています。 問 地域包括支援センター ☎69-9760

南関町消防団の歴史を伝える まちの駅ゆた〜っと

町は1月4日から30日、まちの駅ゆた〜っとでミニ展示「南関町消防団歴史と伝統」を開催しました。

これは、消防団の歴史と伝統を懐かしい写真や消防器具を展示することで紹介し、また地域防災の中核として活動している消防団と日常防火について理解を深めるとともに、南関町消防出初式を広く町内外に周知することを目的として開催。

会場には消防団に関する活動服や過去の出初式の写真、木製放水機の龍吐水など、約60点を展示し、展示会には多くの来場者が訪れました。



▶南関町消防団展示の様子



▶特A獲得の賞状を持つ佐藤町長(左)と島崎所長(右)

特A評価獲得 南関町B & G海洋センター

南関町B & G海洋センター(島崎演所長)は1月24日、東京都笹川記念会館で開催された第10回B & G全国サミットで特A評価を獲得しました。

当日は同施設担当者と佐藤町長が出席。海洋センターの評価は、最優良である特AからEまでの6段階になっており、町が特A評価を獲得するのは初めて。各施設の管理・運営面を把握し、今後の活動の活性化とB & G財団が行う支援活動の指標とすることが目的とされています。

島崎所長は「今回の特A評価はセンター利用者をはじめ、関係機関の協力により獲得できた。今後も地域の皆さんに親しまれる運営を心掛けていきたい」と述べました。

いじめや差別を許さない 南関町人権フェスティバル

町人権フェスティバル実行委員会(会長:大里耕守教育長)は2月3日、「南関町人権フェスティバル」を町公民館で開催しました。

会場には、町内の全小中学生が描いた人権啓発のポスターが展示。ステージでは、文化幼稚園児、小中学生、きずな解放子ども会が、学習したことを歌などで表現。あたたかい発表が行われました。

その後、2010ロンドンパラリンピックゴールボール金メダリストの浦田理恵さんが「自分らしくキラキラ生きる」と題し、競技での思いやりの大切さや自分らしく生きることの重要性を講演。来場者は、改めて人権について考える日になりました。



▶第三小学校5年生による発表



▶調印を行った町内各郵便局長と佐藤町長

郵便局のみまもりサービス 町と町内郵便局

1月31日、町と日本郵便株式会社の町内各郵便局長は、郵便局のみまもりサービスをふるさと寄附金のお礼の品とすることに関する協定書の締結式を行いました。

この協定は、日本郵便株式会社が提供する「郵便局のみまもりサービス」を南関町ふるさと寄附金のお礼の品の一つとし、超高齢化社会の課題解決に向けた地域・社会貢献施策のための取り組みを円滑に行うために締結。当日は、日本郵便株式会社九州支社長(金子道夫氏)や町内各郵便局長、南関ふるさと応援団の副代表理事(塩山治男氏)が出席し、調印を行いました。

佐藤町長は「各郵便局とは幅広い分野での協力を行ってきている。今後も高齢化対策として、地方創生のモデルとなるよう協力していきたい」と述べました。