

ぜひ、運動マルシェにお越しください。



チーム★健康美プロジェクトの皆さん
(荒砥地区)

輝く地域の力

白鷹の未来を彩る

チーム★健康美プロジェクト

… 心も身体も健康になろう …

チーム★健康美プロジェクトの皆さんに、お話を伺いました。

活動のきっかけは

新型コロナウイルスで外出自粛となり、運動不足やストレスで心身の健康が脅かされることが心配でした。遠くに行かなくても歩いて行ける距離の運動教室があればいいと思います、有志で立ち上げました。

メンバーは、講師も含め荒砥地区の出来町、横町中心に11人です。

活動内容は

月1回、主にストレッチ等の運動や、ボールエクササイズグッズを取り入れた機能改善運動を行っています。お口の運動(おしゃべり)も毎回欠かさず行っています。(笑)

大切にしていることは

参加も無理なく、運動も無理なく、をモットーにしています。来れる時に来て、無理なく運動することで、みなさん継続して取り組むことができている。

活動してよかったことは

気軽に参加でき、毎月楽しみにしています。おしゃべりもしながら楽しい時間を過ごせ、心も身体もリフレッシュできます。月1回でも、運動したという自己満足感が好きです。

運動マルシェが有名ですが

仲間と一緒に身体を動かす、心も身体もスッキリする心地よさを多くの皆さんに体験して欲しいと思います。今回で3回目になります。

乳幼児との親子体操や大人向けの各種エクササイズに加え、体成分分析装置インボディや姿勢診断など盛りだくさんの内容です。

マルシェを開催し、いろいろな人とのつながりができました。町外からの参加者も多く、運動したいと思っている人が多いことに気づかされました。



運動マルシェでの一コマ

今回は3月2日(日)に「あゆむ」で開催しますので、皆さまのご参加をお待ちしております。

議会へひとつ

心も身体も健康になれる町づくりをお願いしたいです。議員の方々も、まずは体験してみてください。(笑)

取材を終えて

これからの時代は「健康寿命」が一つのキーワード。一人よりも仲間と一緒に無理なく行えば、楽しく長続きできる、好例ではないでしょうか。(竹田)

編集後記

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。昨年秋の総選挙の結果、この国のありようが少しずつ変わってきています。それは我々の生活も変わるということであり、今後も政治の動きに注視していきましょう。

さて、暗い話題の多い昨今ですが、今年は千十二支でいう「乙巳きのとみ」の年です。発展と再生を意味し、努力が実を結ぶ勢いのある成長の年、と言われています。白鷹町も我々町民もそんな年にしたいものです。時節柄、どうぞご自愛ください。(竹田)

広報委員

委員長 丸川 雅 春
副委員長・編集長 佐々木 誠 司
委員 金 田 悟
委員 竹 田 雅 彦
委員 衣 袋 正 人
印刷・尙梅津印刷

