



地域の仲間と 楽しく健康づくり



早朝の公園で爽やかな汗を流すのは、シニアクラブ「倉重友和会」グラウンドゴルフ部のメンバーです。年齢を重ねても輝き続けるシニア世代の皆さんに元気のひけつを聞きました。
園地域支えあい課 (☎ 943-9575、㊟ 923-1611)

グラウンドゴルフ部の皆さんにインタビュー！

毎週(月)金の2回、上級者から最近始めたという人まで和気あいあいと活動しています。練習前にはメンバーで公園の清掃や落葉拾いのボランティアを行います。

部長の豊永さん



地域の住民が集まる きっかけになれば嬉しい

部の活動を通して、地域の人々が健康的に生き生きと交流しています。自分たちで公園の清掃もしており、気持ち良く活動できるような環境を整えることで、積極的に町内の美化活動にも貢献しています。

大会への参加で生まれるやりがい

定期的に行われる月例会や、観音台地区の交流戦、各地域から参加のある大会など、たくさんの活躍の場があり、やりがいは尽きません。

最近入部した冠地さん



外に出て活動したい！

家にこもりがちになっていたコロナ禍。何か運動や、人と関わることを始められないかと思い入部を決めました。屋外での開放的な活動は、楽しみながら足腰を鍛えられ、住民同士のつながりを感じることもできました。

月曜、金曜は楽しみでつい早起きに

毎週2回の活動日には早起きしてしまいます。入部してからは日々の生活にめりはりが生まれ、今では天気が悪いと残念な気持ちになるくらい楽しみにしています。

ベテランの片山さん



気兼ねなく参加できるのが部の魅力

ご縁があって部での活動は10年くらい続けています。和気あいあいとしていて、気兼ねなく参加できる雰囲気は大変居心地がよく、活動を続ける理由になっています。落ち葉の清掃も交流の場になり、楽しみの一つです。

倉重友和会

5年前に「倉重老友会」から名称を変更したことをきっかけに、近年は若手の入会も増えています。高い入会率や三世代交流など地域とのつながり強化の取り組みが評価され、昨年「厚生労働大臣・優良クラブ賞」を受賞しました。

シニアクラブに入ってみませんか？

区内各地のシニアクラブでは、健康寿命を伸ばすため、約40クラブ、約3,000人の会員が、右のような幅広い分野で楽しく活動しています。

地域社会に貢献するシニアクラブの活動を、区も支援しています。

- 60歳以上の人は誰でも入会できます
- お住まいの近くのクラブや、その活動内容などを紹介します
- シニアクラブが設置されていない地区が一部あります。詳しくはお問い合わせを

生きがい・情報

カラオケ、マージャン、社会見学会 など

健康・運動

グラウンドゴルフ、ウォーキング、健康体操 など

仲間・交流

交流サロン、誕生会、三世代交流 など

友愛・社会貢献

見守り活動、美化活動、防犯声掛け など

園区シニアクラブ連合会事務局 (☎、㊟943-3357) (月)水(木)金10:00~16:00

区民ウォーキング大会 (健康スタンプラリー)

回 5月27日(土)9:00~12:00 (小雨決行)

※9:00から30分ごとに順次受け付け
園植物公園

園内のチェックポイントを巡りながらスタンプラリー

園飲み物、帽子、雨具(傘不可) など

園参加者は入園料無料

【駐車場】普通車450円

園5月8日(月)から電話で地域支えあい課へ。先着200人

園☎943-9731、㊟923-1611



▲令和4年のウォーキング大会の様子



▲園内の様子

