

## 地域の仲間と 楽しく健康づくり

### ウォーキング+ごみ拾い



ごみ拾いの様子

「五日市南学区あさひ快老クラブ」の有志で結成されたウォーキンググループ「歩こう会」。健康づくりのためのウォーキングにごみ拾いをプラスした新しい取り組みを始めたメンバーの皆さんに話を聞きました。  
 固地域支えあい課(☎943-9575、㊟923-1611)

**五日市南学区あさひ快老クラブ**  
 いきいき百歳体操やグラウンドゴルフなどの健康づくりだけでなく、公園や道路の清掃活動にも積極的に取り組んでいるシニアクラブです。中でも女性が中心となって立ち上げた「健康クラブ」では、週に1回の活動日に20人ほどの会員が多彩な健康づくりを楽しんでいます。

**シニアクラブに入ってみませんか?**  
 健康寿命を延ばすため、区内約40のシニアクラブ、約3,000人の会員が、下のような分野で仲間と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。

生きがい・情報	カラオケ、麻雀、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、防犯声かけ など

- 60歳以上の人は誰でも入会できます
  - 事務局がお住まいの近くのクラブや、その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)。詳しくは下記の事務局へお問い合わせを
- 固佐伯区シニアクラブ連合会事務局(☎、㊟943-3357) (月/水/木/金)10:00~16:00

## 歩こう会の皆さんにインタビュー！

### もっと運動の習慣をつけたいです

「健康クラブ」でさまざまな運動に取り組んでいく中で、もっと高い頻度で運動したいと思い、週に3回のウォーキングを行う会を立ち上げました。活動の日は約1時間、6,000歩程度歩いています。近所のみずとりの浜公園などを散歩すると、すがすがしい気持ちになって楽しく続けられています。



かきはら 柿原さん

### 歩道をきれいにしたい

定期的に歩くようになると、道端のごみが気になるようになりました。週に1回、歩きながらごみ拾いをしています。自分たちの町がきれいになっていると思うと、気持ちが良いです。

### 外出の頻度が増えました

以前はつえを使用していた、外出することも少なかったのですが、活動に参加するうち、足腰が強くなってつえがなくても歩けるようになりました。メンバーが近所の人なので声をかけてもらいやすく、積極的に歩くようになったのが体に良かったんだと思います。



しばた 柴田さん

### 会って話をするのが楽しみです

週に3回メンバーに会っていろいろな話ができるのが何よりも楽しみです。歩いていると鳥が巣を作っているのが見えたり、咲いている花の話をしたりと、見慣れた道でも新しい発見があって、それをメンバーと共有するのがうれしいです。

## ふれあい 歯っぴーフェスタ



固6月9日(日)10:00~12:00  
 固区役所別館  
 固子育て支援講座、歯科相談、スタンプラリーなどの体験イベント  
 固アプリ「母子モ」で。先着50組程度  
 固地域支えあい課(☎943-9733、㊟923-1611)

広島県歯科医師会  
 イメージキャラクター  
 はっぴくん

## 区民ウォーキング大会 (健康スタンプラリー)



固5月25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  
 固植物公園  
 固園内のチェックポイントを巡る

固参加者は入園料無料  
 固【駐車場】普通車450円  
 固飲み物、帽子、雨かっぱ(傘不可)など  
 固5月7日(火)から電話で地域支えあい課へ。先着250人  
 固☎943-9731、㊟923-1611

◀元気じゃけんひろしま21  
 マスコットキャラクターそらママ



▲園内の様子