

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111(内311・312)

「ハッピーライフの実践」

阿久比町健康づくり連絡会会長
山本康江さんに話を聞きました。

リーダーになったきっかけは、昭和五十六年ごろにサンフェローズの川元先生と出会い、体を動かすことの気持ち良さ、体が伸びることの気持ち良さを体感し、先生の魅力・パワーにあこがれて体操を始めました。

この体操の素晴らしさを少しでもたくさんの人に知ってもらいたい、元気になってもらいたいと思い、健



健康体操で汗を流す皆さん

康づくりリーダーに手を挙げたのがきっかけです。

阿久比町健康づくり連絡会では現在どのような活動をされていますか。約二百七十人の会員が体操・ウォーキングを通して健康づくり・仲間づくりをし、楽しく活動をしています。

町内十ヶ十一カ所の同好会や宅老所、デイサービス、もやい、老人会の活動に参加し、健康づくりのお手伝いをしています。

健康づくりリーダーを続けることができたのは、なぜだと思えますか。リーダーとしての活動により、自身が元気にさせてもらっているからです。体操を継続して伝えていくことで、参加している人の目の輝き・姿勢・気力が変わるのが手に取るように分かります。その姿・声が私たちの喜びになり、元気をもらえ、生き生きと生活できることに感謝で

いっばいです。

活動を通して学んだことは。継続することの素晴らしさです。

体を動かすこと、継続していくことで自分で体感し理解することができ、健康をとてにも気に掛けるようになり、多岐の方と出会うことで、人として学ぶことがたくさんあります。

今後はどのように活動していきたいですか。

自分自身は七月開催の世界体操祭出場に向けて精いっぱい頑張っています。いつもよりハードな毎日ですが、目標があることで頑張れます。

この体験を生かし、今後多くの方へ体を動かすことの大切さを伝えていきたいと思えます。

「めざせ!ハッピーライフ21」の推進メンバーに入られていかがですか。

料理コンテストの実施を決めたことは最初の一步。実際にやってみて出てきた改善点を次に生かして、住民の皆さんが自分でできる健康づくりの意識を浸透させていきたいと思えます。

生きがいや趣味は。

やはり体操です。体操を通し、人と出会い、一緒に体を動かすことが趣味であり、生きがいです。

住民の皆さんへメッセージを。

「めざせ!ハッピーライフ21」は種まきだと思えます。いろいろな芽があると思えます。自分の見つけた芽

を大切に育て続けることが生きがいとなり、元気に生きていけると思えます。

私たちは体操という種です。体を正しく伸ばす、汗を流す、気持ちいいですよ。一緒に体を動かすことは楽しいですよ。自分でできる健康法、『健康体操の集い』にぜひ参加して体験してみてください。

山本さんが体を動かす魅力について話す目はとても輝いていました。体操を通じて、毎日とても生き生きと過ごしているのが感じ取れました。

みんなで楽しく体操しましょう

『健康体操の集い』

日程

毎月第二木曜日

十月は十八日(木)になります。

会場

英比小学校体育館

三月十三日(木)は、エスペラン

ス丸山で行います。

時間

午後七時半～午後九時

講師

サンフェローズ 伊藤敦子先生

室内用の運動靴はいりません。

タオル・飲み物などを持参してください。

お問い合わせ先

環境衛生課 ☎(48)1111

(内線311・312)