

す すんで ま いにち い きいき る んると

すまいる*すまいる

活動紹介!

こんにちは保健師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

ストレッチやリズム体操などの、運動を通じた健康づくりを普及する「すまいる*すまいる(正式名称:水巻町運動普及推進連絡協議会)」を知っていますか。平成13年に活動を開始してから今年で22年目となる「すまいる*すまいる」のことを皆さんにもっと知ってもらうために、どのような活動を行っているかを紹介しします。

さまざまな音楽に合わせた体操です。リズム体操は、子ども向けの曲から昔懐かしの歌謡曲まで、さまざま

どんな活動?

元気が出るような黄色のTシャツを目印に、地区の公民館で実施されている「ふれあい体操」や、地区の集まりで運動を推進する活動を行っています。平成25年には、「福岡県健康運動実践グループ優秀賞」や「ふくおか地域づくり活動賞」を受賞、平成29年には「運動器の10年・日本賞優秀賞」に選ばれるなど、地域での運動活動の実績が認められています。

どんな団体?

元気が出るような黄色のTシャツを目印に、地区の公民館で実施されている「ふれあい体操」や、地区の集まりで運動を推進する活動を行っています。平成25年には、「福岡県健康運動実践グループ優秀賞」や「ふくおか地域づくり活動賞」を受賞、平成29年には「運動器の10年・日本賞優秀賞」に選ばれるなど、地域での運動活動の実績が認められています。



1) すまいる*すまいるの会員の皆さん(4月撮影) 2) 定期的に行われている勉強会の様子(1月撮影)

現在の活動は、月に1回の勉強会や定例会、地区での運動普及活動を行っています。活動はできる範囲で無理なく、何より楽しくできるように、会員みんなで意見を出し合い、より良い活動を目指しています。

会員同士の交流も充実

体のどこに効いているかを意識しながら体操を行い、音楽を聴くことで、心も元気になる効果があります。年に数回、健康運動指導士(運動専門の講師)からストレッチや筋トレ・脳トレなどの指導を受け、正しく効果的に行えるよう日々スキルアップを図っています。

会員さんに聞いてみました* 活動していて良かったことは?

- 「ありがとう、楽しかったよと声を掛けられることが嬉しく、励みになる!
- 「すまいるの活動を通して自分がやりたかったことを地域に広げられる!
- 「1人で続かない運動もみんなと一緒に続けられる!
- 「地域の人と知り合いになり、たくさん声をかけてもらえる!
- 「まずは自分の健康のため。活動が楽しい!!
- 「人とのつながりが大切だと実感できました!

運動を続けることで、まずは自分の心と体に対する健康づくりとなっていることがわかります。活動を通して周囲の人が喜んでくれることで、やりがいや励みとなっています。

あなたの参加を待っています。運動をしたい人やボランティアに興味のある人は、お友達を誘って参加してみませんか。今年、10月に養成講習会を予定しています。この講習会では、ストレッチなど運動の基本と詳しい活動内容を学ぶことができます。「すまいる*すまいる」の活動見学もできますので、気軽に問い合わせください。



吉田一子供育成会小学6年生がオリジナルの椅子を制作

3月25日、6年生の卒業制作記念に大英産業さんの協力のもと、廃材を利用した椅子づくりを行いました。大工道具を使つての制作に子どもたちは貴重な経験をすることができたとうれしそうにしていました。
●吉田一子供育成会

令和5年10月入学生募集 放送大学に入学しませんか

放送大学はテレビやラジオ、インターネットなどで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の人たちが学んでいます。約300の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。詳しくは二次元コードを読み込んで確認してください。
●申込期限 8月31日(木)
※入学の相談は随時受け付けています。
●申し込み・問い合わせ
放送大学北九州サテライトスペース ☎645-3201



みんなの 掲示板

サークルの会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。
●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321

初心者大歓迎 「アレンジといけばな」教室

四季折々の花や草木で心癒されながらフラワ-アレンジメントと生け花を楽しみませんか。
●とき
▷毎月第1、第3木曜日午後1時30分~3時30分
▷毎月第1、第3木曜日午後7時30分~9時30分
●ところ 南部公民館
●費用 1回 3,500円
※花代も含まれます。
●申し込み・問い合わせ
いけばな江藤 ☎(090) 1166-5935

体験農園わかば みんなで楽しく野菜作り



体験農園わかば(二東)は開園して10年目を迎えました。現在は10組の利用者が農業体験をしています。「野菜作りを学びたい」「定年退職後、健康のため体を動かしたい」「子どもを自然に触れさせたい」など目的はさまざま。野菜を育てる楽しみはもちろん、利用者同士で料理のレシピを交換したり畑で子ども同士遊んだり交流も盛んです。

【利用者の声】
子どもたちと自然の中で過ごす機会を作りたいと思ったのがきっかけで始めた体験農園。野菜の植えや水やり、草取りなどのお世話をしますが、初めて収穫したときはとてもうれしく、こんなに甘くてみずみずしい野菜があるんだと感激したのを覚えています。それに、同世代の子どもを持つ利用者も多いので野菜作りだけでなく、虫を探したり泥んこで遊んだり親子共に楽しい時間を過ごしています。

●問い合わせ
体験農園わかば(松尾) ☎(090)8627-6671