



明るく生き生きと活動中



上：エアロビクスでシェイプアップ
左：明るく元気で笑顔が絶えません



平成15・16年度の健康増進課で開催した健康教室の参加者は、修了後も「食と運動」をテーマに活動をしています。一人ではなかなか続けることが難しい運動習慣など、仲間を集い楽しく行うことで健康増進をはかっている「ひまわり会」を紹介します。

目標をもち 苦楽を分かち合う

「セミナーに参加して健康・運動の大切さを痛感しました」と語るのは田所千恵子さん。そこで、これからも楽しく定期的に運動を行うおつと、ひまわり会を結成しました。メンバーは現在22人。自分たち

何をしようかと企画の醍醐味も分かち合える」と草野佳子さん。普段使わない筋肉を使うエアロビクスでは、足がブルブルと震える感覚と心地よい疲労感が。思った場所になかなか飛ばず、みんな

で苦笑しながらやったバウンドテニス。身近な食材を使い、低カロリー・ヘルシーで、簡単にできる調理実習など、いろいろなことに挑戦してきました。そして毎回30分程度のミーティングの中で、日ごろの頑張りをお褒めあうことになっています。

健康づくりを支える 担い手にも

その一方で、セミナーをきっかけに市体育館で体育指導のボランティアとして活躍し始めた人、昨



繰り返し行った素振り練習

年の健康福祉まつりで、有志がボランティアとして企画に参加したり、今年3月に行われた「春のウォーキング大会」に協力し大会を支え盛り立てるなど、活動の幅が広がっています。

セミナーで学んだこと、仲間と集うことで得られるパワーを自身のために、そして、周囲の人の健康づくりを支える担い手となっていくことでしょうか。

このようにセミナー参加者のOBが、いろいろな形で健康的な生活習慣の継続と仲間づくりを進めています。ひまわり会ではもっと一緒に活動する仲間を募っています。

くわしくは健康増進課（☎27・1111）へ。