

# 第三地区まちづくり（住民自治）協議会だより

■第8号 平成22年 8月18日

■発行 第三地区まちづくり(住民自治)協議会

さあ、皆で一緒に歩きましょう、私たちの町を



## 福祉・保健部会長 古藤 恵美

5月29日の評議委員会(総会)が終わりこの程第1回の部会が開催され今年度の事業計画が具体的に審議されました。

当部会の目標は、「福祉の向上と健康で活力ある明るいまちづくり」です。地域福祉の向上と健康づくりについて述べさせていただきます。

### [地域福祉の向上]

8月5日に各町から選出された福祉推進員の会議が行われ、その中で「福祉推進員は、住民自治協議会が行う小地域福祉活動の担い手(実践者)」としての研修も行いました。

現在は、お茶のみサロンが定着していますが今後は、第三地区として事業の選択など皆さんの意見を聴き勉強しながら進めていきたいと考えています。

### [健康づくり]

健康を維持していくためには、健康な食品を考えまた、健康チェックのため健康診断も必要と思いますが、健康づくりをすることも大切だと思います。

楽しく健康づくりをするために様々なことに挑戦してきました。私はウォーキングが一番いいと思うようになりました。

一緒に歩く中に対話があり、連帯感が生まれます。年齢的にも、子どもさんからお年寄りまで幅広く誰でもが参加できる健康づくりスポーツです。継続していくことで心肺機能の強化や血液の循環が活性化するなど、生活習慣病・メタボリックシンドロームの予防にも効果があります。

健康づくりスポーツとして自信を持って推奨できます。歩くことで地域の実情も知ることができます。知らない間に楽しく元気になることができます。

健康な市民が多くなると、市町村も元気になるはずです。私は自分で学んだことを身近な友人に少しずつ伝えてまいりたいと思います。

人間関係が希薄と言われる時代にこそ、行政と市民が一体となって地域の健康づくりに参加して参りたいと思います。

### ノルディックウォーキングを紹介します。

フィランド生まれのフィットネススポーツで、2本のポールを使ったウォーキングです。誰でも無理なく始められ、エネルギー消費量も多く効果があります。さあ、一緒に歩きましょう。



第3地区 ウォーキング大会・海津城前



ノルディックウォーキング・戸隠にて

# ソフトバレー大会・権堂町チームが優勝

第三地区住自協教育・文化部会の主催する第6回ソフトバレー大会が、去る6月13日(日)鍋屋田小学校体育館で開催され6チーム(5町)が参加、熱戦・接戦の結果、権堂町チームが優勝、準優勝に東鶴賀町チームとなり、三位は西鶴賀町に勝った居町チームとなりました。



優勝の権堂町チームの皆さん



準優勝の東鶴賀町チームの皆さん



熱戦中



参加も・応援もお願いします、これからのスポーツ大会等

- 31回少年少女水泳大会 平成22年8月22日(日) 9:30開会 鍋屋田小学校プール  
21年度成績 優勝 緑町 準優勝 田町
- 35回少年野球・51回親善野球 平成22年9月5日(日) 8:30開会 犀川第一運動場  
21年度成績 [少年] 優勝 居町・準優勝 合同チーム [親善] 優勝 権堂町・準優勝 東鶴賀町
- ノルディックウォーキング講習会 平成22年11月2日(火) 詳細は追って回覧します。
- 7回ペタンク大会 平成22年11月7日(日) 9:00開会 鍋屋田小学校体育館  
21年度成績 優勝 上千歳町 準優勝 居町