

六ツ美西部学区福祉委員会

令和5年12月14日

ふくし通信 No.33

六ツ美西部学区福祉委員会

委員長 本田辰美

赤い羽根
共同募金

六ツ美西部学区福祉委員会の運営には、学区住民のみなさまにご協力頂いた赤い羽根共同募金が使われています。今後とも募金のご協力をお願いします。

六ツ美西部学区 グラウンド・ゴルフ大会 開催

令和5年11月26日 六ツ美西部小学校グラウンドで、福祉委員会ふれあい活動部と老人クラブ主催グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。参加者が元気に走り回り、そして競技者同志和気あいあいとけがもなく楽しいひと時を過ごしました。

参加人員：75名

主催者挨拶

来賓者挨拶

皆さん、真剣にそして楽しみながらボールを追いかけていました

おめでとうございます

学区社教委員会

入賞者の皆さん

男性

- 優勝 今泉 務 法性寺町
- 2位 山本二郎 中之郷町
- 3位 倉地捷夫 赤浜町
- 4位 大下克英 法性寺町
- 5位 増山弘昭 法性寺町

女性

- 優勝 真杉英子 中之郷町
- 2位 岩月勝代 法性寺町
- 3位 近藤千代香 中之郷町
- 4位 中山紀子 中之郷町
- 5位 小島陽子 宮地町

グラウンド・ゴルフは歩きながら行える生涯スポーツです。ルールは簡単で誰でも気軽に楽しみ、近所のお仲間とも交流できる競技です。

競技をする中、楽しみながら多くの距離を歩くことになり、知らずのうちにカロリー消費と足腰も鍛えられ「日ごろの運動不足や生活習慣病の予防にも効果的」とも言われています。

各町内で定期的に競技を行い新しい仲間も募っています。是非お気軽にお顔を出して下さい。

六ツ美西部学区 ふれあいウォーク祭り 開催

令和5年10月29日に六ツ美西部学区社会教育委員会・総代会主催の学区「ふれあいウォーク祭り」が開催されました。秋晴れの下、学区内の小中学生はじめ大勢の方が学区内の名所・旧跡を巡るスタンプラリーに参加しました。それぞれの場所でお土産をもらい、半日楽しく学区内を巡りました。また、当日は各ポイントで赤い羽根共同募金のご協力をお願いしました。おかげで18,492円ものご協力を得られました。

皆様より、温かいご支援をいただきありがとうございました。

ふれあいウォーク祭り 令和5年10月29日(日) 9:00~11:30

【参加賞】
5か所以上を回って赤字の場所で参加賞をもらいましょう!

スタンプポイント10
旗設置場所54
ウォーク経路
交通指導員立哨

御領神社 150個
大久保東海
宮地町
糖園・大頭神社 150個
妙國寺
法性寺 150個
赤渋町
なのはな遊歩道
松林寺
大聖寺
大ツ美西部学区市民ホール 200個
砂神寺 150個

指定のコースを通ろう
信号を守って横断歩道を渡ろう

上和田

各町で「体力測定会」を開始

中之郷町、宮地町の健康サロンで「体力測定会」が始まりました。運動量、筋力、バランス力、柔軟性、歩行速度を年代別に評価し専門の先生方よりアドバイスを受けるものです。その際ご自身の健康相談にもものってもらえます。年が改まってからは、法性寺町と赤渋町でも実施いたします。是非ご参加してください。



健康講座「健康長寿命を目指そう」講座紹介

※詳しくは福祉部長寿課予防係にお尋ねください

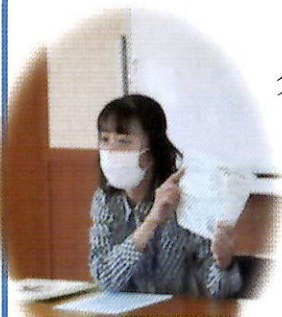
健康寿命とは「いきいきと自立して元気に過ごす期間」を指し寝たきりや介護に依存しない生活を送れる期間をいいます。

高血圧・糖尿病・脂質異常等の疾病から重症化すると認知症や脳血管疾病になる

健康寿命を延ばすキーワード

- ・ 散歩など適度な運動 (テクテク)
- ・ 栄養バランスの良い食事をよく噛み規則正しく食べる (カミカミ)
- ・ 笑いとの健康 (ニコニコ)
- ・ 五感を使った感動 (ドキドキ)

予防対応 定期的な検査を受ける生活習慣を改善する



濱田さん
福祉部長寿課
予防係