

活動報告

六美祭開催 六美南部自治会・中央自治会

7月25日(土)、26日(日)、六美南部・中央自治会共催、ありんこ保育園協賛による六美祭が開催されました。

このお祭りは、住民が親睦を深め、子供達にお祭りの楽しさを体験させ、故郷の良き思い出になるよう、40数年前から行われています。

当日は、ビンゴゲーム・子供花火・ナイヤガラ花火・子供神輿巡行・子供達のお囃子・地元六美音頭保存会の六美踊り・福引きなど、盛り沢山の内容でした。



健康で・いつまでも若々しく

体幹トレーニング研修会を開く 幸町1丁目高齢者部会と各部会合同

幸町1丁目高齢者部会と各部会合同で、去る7月12日(日)睦地区コミュニティーセンター2階会議室において、石橋総合病院の理学療法士 押山麻里先生の指導の下に体幹トレーニング研修会を開催いたしました。

参加者は17名(男4名、女13名)で、研修内容は最初の30分は、高齢者の体(筋力の変化等)と体幹トレーニングの必要性についてのお話があり、次に体幹筋を強化する実習を1時間10分ほど行い、最後に質疑応答で研修を終わりました。

参加者された方々は、60才以上の方がほとんどでした。体力的に見ますと、非常に柔軟性のある若々しい体力をお持ちの方々から、膝がまっすぐ伸びないで苦労されておられた方々まで、幅広い層の集まりでしたが、写真入りのテキストは、A・B・Cと難度区分がされており、低難度の方々から高難度適応の方々まで、それぞれの難度に合わせた研修が可能で、参加者の現状体力に合わせた研修が出来、皆さん心地よい汗を流しました。

十年後の自分づくり、『健康で・いつまでも若々しく』を、心に秘めた研修会になりました。



活動紹介

健康大学修了生の会

「みぶまち・独協健康大学」を修了した方が、大学の授業で学んだ健康づくりに関する知識を、それぞれの地域・立場で活かしたいと「健康大学修了生の会」を立ち上げました。

この会の目的は、自主的な活動として、健康づくりや介護についての勉強会の開催や町民を対象とした講演会の企画・運営です。

このたび、会として初めて栃木県医師会副会長の前原操先生を講師に招き「介護保険制度と在宅医療」というテーマで講演会を開催しました。「医療と介護はなぜ別れたか？在宅と施設の違い、暮らしたい場所で自分らしく生きる」など、先進的実体験を交え貴重なお話をいただきました。素晴らしい講演会となりました。



シルバー大学校南校 慰問グループ 「ザ・ボランティア」

栃木県シルバー大学校南校での学習を修了した会員数 31名のグループです。

特別養護老人ホームなどの慰問活動を通して、元気のあるまちづくりを目的として平成 25年に設立しました。



施設の要請を受け、民話・フラダンス・オカリナ（ウクレレ）&コーラス・寸劇・よさこい・歌謡ショーなどを、利用者に寄り添いながら披露しています。