

やまとまき



最初は「あいあいクラブ体操」から始まり



震度7に挑戦 防災センターならではの地震体験



間違探しや県名探しで目と頭の運動

いつまでも元気で暮らすために 「あいあいクラブ」スタート!!

社協が実施する「お達者クラブ」は、介護予防を目的に、生きがいづくりを通していつまでも元気で暮らすため、日中閉じこもりがちにならないために、宍粟市より委託を受けて行っています。

山崎支部では、宍粟防災センターで、元気な高齢者の方の参加が多く、自治会単位で行つてきまし

めに、宍粟市より委託を受けて行つています。

また、これまでの「お達者クラブ」も内容をさらに充実させ実施していきます。

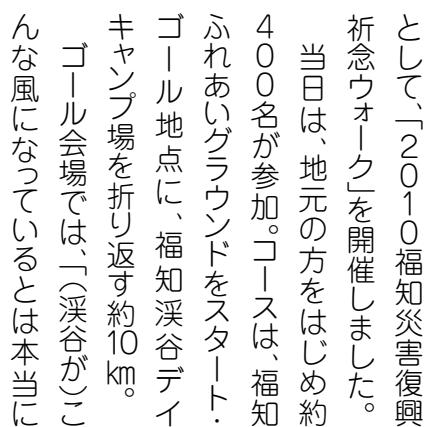
いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしていただくため、より多くの方のご参加をお待ちしています。

(山崎支部 森井裕矢)

たが、さらに4月からは、より対象者を特定し内容も介護予防を重視した「あいあいクラブ」をスタートさせました。

参加者のみなさまからは、

「よう動いた。家ではせんことや」「頭のええ運動になった」「次も参加したい」との感想をいただきました。



福知自治会では、5月2日の日曜日、美しい福知渓谷をもう一度とり戻すための新たな出発として、「2010福知災害復興祈念ウォーク」を開催しました。

当日は、地元の方をはじめ約400名が参加。コースは、福知ふれあいグラウンドをスタート。ゴール地点に、福知渓谷ディキャンプ場を折り返す約10km。

ゴール会場では、「(渓谷が)こんな風になつているとは本当に

美しい福知渓谷を もう一度とり戻そう

福知災害復興祈念ウォーク



祈念ウォークに加え、災害復興ボランティアの募集や災害復興祈念植樹が行われました



自然の脅威を目の当たりにしながらのウォーキング。誰もが願う「福知渓谷の復活」

驚きです。(姫路市男性)」「私も被災し、当時を振り返りながら歩きました。(一宮町女性)」「渓谷をじっくりと歩いて見る機会をいただき本当に良かつた。(太子町女性)」など、様々な声が寄せられました。

災害からのか月、「がんばろう福知」を合言葉に、復興に向けて頑張つてこられた方々の、福知渓谷復活への強い思いは、参加者全員の心中に深く刻まれました。

(本部・宮支部 波多野好則)



スタンプラリーは僕たちが一番!

いののみや

読者の
感想より

「いきいきライフ」それぞれの方々の健康法、生きがいを見つけて前向きに過ごしておられること、見習いたいと思います。(山崎町 女性)