

はつらつ教室

会員数：11人



<p>活動を始めたきっかけ</p>	<p>地区内に元気で明るく生活されている男性独居老人を見習い、そのパワーのおすそわけにもあずかりたい思いと、いずれ一人身となる自分たちにも料理の1つや2つは作れるようにとの考えで、この元気で明るい仲間を中心にグループが結成された。</p>
<p>具体的な活動内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員や栄養士など、食事や栄養の知識を持った人の協力の下、年8回実施。 ・調理実習、会食及び情報交換、保健師参加の時は、保健相談と健康に関する情報提供を受ける。
<p>活動上の工夫点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養だけでなく、参加者の体験や健康に関する情報提供から、運動の大切さを参加者自身が認識し、「誰もが何かの運動」を合い言葉に、グラウンドゴルフ、ウォーキング、ゆる体操に取り組んだ結果、健康状態が改善した人もいる。 ・年齢も健康状態も様々だが、参加者一人ひとりが自分のできることを行い、参加が楽しく、次の参加の意欲になったり、会で学んだことを実践してみようと思える雰囲気づくり。 ・保健師の健康情報提供や健康相談などで、日常生活や健康状態を振り返るきっかけになる。 ・年1回会員同士の親睦のため、家族や支援者も同行の日帰り旅行を実施し、仲間同士の繋がりと感謝の気持ちを心がけている。
<p>活動上の課題</p>	<p>参加者が手塩にかけて育てた野菜や地元で取れた魚などを持ち寄り、栄養豊富な食材を使うことで、豊かな味わいを楽しめる地産地消を心がけている。このことは、会費の節約にも繋がっているが、昨今の物価高騰もあり、会費の引き上げを検討しなければならない。</p>
<p>会の魅力</p>	<p>みんなで料理をつくる楽しみは無論のこと、その後の試食会にでる四方山話に花が咲く。政治、スポーツ、みかんづくり、漁業の話に時の経つのも忘れる楽しさがある。また、運動習慣を継続できるようになった等、会に参加し、情報提供を受けることで生活の質を向上させることができるのも魅力。</p>
<p>今後の目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・会員を増やし、栄養や運動等健康への関心を高め、元気で明るい、パワーあふれる地区にしたい。 ・年に一回地区公民館の大掃除をボランティアで実施し、地区の方から喜ばれ、生き甲斐を感じている。これ以外にも奉仕活動の輪をひろげ、生き甲斐を感じながら日々生活したい。

