

# がんばってます！健康づくり

このコーナーでは、健康づくりについてがんばっている自主グループの活動をご紹介します。

健康が一番！まずは、皆さんに健康に感心を持ってもらうことが大切



光市健康をつくる婦人の会  
代表者(平成14年度)：河野伊和さん  
：0833-74-3007  
(あいぱーく光・健康増進課)

(左から)食生活改善推進協議会会長・天野加代子さん、婦人会会長・河野伊和さん、母子保健推進協議会会長・藪崎寿子さん。

### ●どんな会ですか？

「光市の「婦人会」、「母子保健推進協議会」、「食生活改善推進協議会」の3団体が協力し合い、家庭の主婦を中心に、保健衛生に対する意識の向上を図り、健康で明るい家庭づくりを推進していきたいと、昭和47年に発足しました。」

### ●3団体が1つになって活動するメリットは？

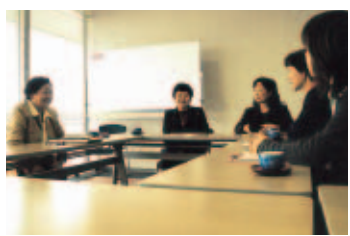
「少しずつ活動の対象が違っているので、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年齢層を網羅することができるようになったのが最大のメリットです。又、一つの問題(少子化問題や若者の朝食離れなど)を取り上げて、それぞれの団体に関わることが多く、情

### ●主な活動は？

「行政で行ういろいろな健診の受診推進活動や年に2回の研修会開催、また、光市が力を入れている『おっぱい育児』の推進、『おっぱいまつり』や『健康フェスティバル』等のイベントへの参加協力などです。活動拠点を光市の福祉施設『あいぱーく光』に置いているので、市の健康増進課からの指導も得られ、行政とも十分な協力体制がとれています。」

### ●これからの活動予定は？

「市内に住む20代〜70代・800人を対象に健康づくりのためのアンケートを行いました。この結果をもとに具体的な目標を立て、3団体の特長を生かした活動を行っていきます。」



3団体の会長さんが集まるミーティングは終始こやかに行われ、「何でも相談出来る、話しやすい会ですよ」とチームワークもバツチリ。こんな風に3団体が1つになっての活動は全国でもまれなケースだとか。

50過ぎの手習い…心温まる演奏で感動の嵐を呼ぶ



ひなぎく楽団  
代表者：野村淑江さん  
：0835-21-1796  
(防府市大字江泊)

### ●どんな会ですか？

「キッカケは自分たちがイイ歳になったのでボケないようにしよう(笑)と、それまでやってきたコーラスグループの中から、8人の賛同者が集まって、1996年に出来た楽団です。使う楽器はシンセサイザー、マリンバ、グロッケン、ティンパニなど。平均年齢62才の主婦がメインで、リーダー以外はすべて初心者です。」

### ●主な活動は？

「防府市内の老人福祉施設から演奏会の依頼を受けて、私たちでも皆さんの心のよりどころになれるなら」と始めたのがきっかけで、いろいろな施設でのクリスマス会や誕生会など

### ●演奏会などの反響はいかがですか？

「防府健康福祉センターに初めて行った時には、ひきこもりなどの症状を持つ、精神障害回復途上者の方が対象でした。保健師さんに途中で席を立つ方がいても許してくださいと言われていたのですが、2時間最後までみんなが聞いてくれたのでとても感動しました。最初は話もしてくれなかった方が、楽しかったよ」と言ってくれたり、ひきこもりの方が歌ってくれたり。主任の方が感涙されて、私たちも一緒に泣いてしまいました。」

### ●これからの活動予定は？

「お声がかかれば、私たちの時間も許す限りどこへでも演奏会をしてお邪魔したいと思います。このメンバーが健在のうちは80才を目標に頑張ります！」



レパートリーも幅広く、行き先に合わせて「ふれあうこと」をテーマに、聞き手も巻き込み楽しい演出をされています。誰もが楽しくなっています。