



がんばっていきまっす！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。

楽しみながらの健康づくりは精神的にも健康になれる



うさぎりんご
代表者：茶谷裕子さん
：0827-31-9493
(岩国市南岩国町)
メンバー：約13名

●どんな会ですか？

「勤めを辞めた途端、運動不足で体調をくずしてしまい(発起人が)、地域の人達が集まって何か健康にいいことをやっていけたらいいな、同時に親睦を深められたらと思ったのがきっかけです。今は週一回、自治会館に集まってみんなが興味のあることをお互いに技術提供しながらやっています。モットーは『皆が主役』。興味のあることを無理なく楽しみながらやる。健康にもいいし、何より精神的にいいですよ。」

●具体的な活動内容は？

「第1週目は『いきいきサロン』の活動、第3週目は隔週で保健師さんによる健康指導、第4週目はボランティア



健康づくりの輪が自然と団地の親睦を深めることに。家で探たきりの家族を抱えていらっしやる主婦のメンバーの方には、なくてはならないリフレッシュ・タイムにもなっているようです。

●これからの活動予定は？

「

一人暮らしのお年寄りがどこに住んでいらっしやるかなどが一目で分かる人材地図を作ろうと思っています。メンバーの中には看護師さんもうらっしやいます。何かあった時にすぐに声をかけられるようにしたいですね。又、

うさぎりんごは活動人数が飽和状態ですので、私達のようなサークルがもっと地域に増えたらいいなと思っています。」

●特に印象に残っている活動は？

「宮島へ遊びに行ったり、お餅やお寿司を作った食べたのが特に楽しかったですね。」

誰もが10才若返る!?ダンスは体にも精神的にもイイコトづくめ



YDC山口県ダンス議会/山口県ダンス教師協会
代表者：熊谷正美さん
：083-924-0390
(山口市緑町)
メンバー：約500名

●どんな会ですか？

「内閣総理大臣認可 社団法人『全日本ダンス協会連合会』の正式免許を持つ約20名のダンス教師が中心になり、県内各地でダンス教室やサークル活動を行っています。対象は小学生から高齢者まで。本格的に競技ダンスを学びたい方から、健康づくりの為に社交ダンスを楽しみたい方まで、様々なニーズに応えています。」

●具体的な活動内容は？

「県内各地で16の団体がそれぞれのペースで活動しています。ちなみに美祿ダンスクラブでは、参加者は50代がメイン(最高年齢者は70歳)。月2回のパーティでは、皆さんほぼ3時間

●社交ダンスの健康効果は？

「ぶつ通しで踊られます。ワルツやタンゴなど10種類のダンスを、約2分間の曲に合わせて踊るのですが、次々に曲が変わって40曲のセットが3回転もします。」

●これからの目標は？

「楽しんでながら健康になれるダンスの魅力をもっと県下に広めたいですね。それから正規のダンス教師による正しいダンスを習っていただきたいと思っています。」



本場に皆さん、お若く見えてびっくり。多彩な教師陣には3方や鍼の先生も。合間合間でワンポイントの健康アドバイスも入ります。