



# がんばっています！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。

## 明るくてあったかな、ひだまりの笑顔が集まる場所



心の健康ボランティア「ひだまりの会」  
代表者：松田茂さん  
：0834-33-6424  
(周南健康福祉センター 精神保健班内)

りの喜びです。街で声をかけてもらったりすると、本当に嬉しい気持ちになります。また、自分のペースに合わせて自分のやりたいことができるのも魅力です。」

### ●今後の目標は？

「『憩いの広場』を常設する事が一番の目標です。心の病を持った方がいつでも行ける、ひだまりみたいな場所を作りたいんです。そのためにはボランティア仲間が増えて欲しいですね。自立支援と同時に周りの誤解や偏見をなくすことがとても大切です。時間に余裕ができたから、何か自分でできることはないか。そんな方にぜひ一歩踏み出して参加してもらい、偏見のない、みんなに優しい街になればいいと思います。」

文章中で使われる『メンバー』は、心の病を持ち、会に参加される方を指します。



ボランティアをすることによって、自分自身が救われているし、生きがいにもなり、日々を楽しくしていると、とっても明るい表情！ボランティア同士ののしゃべりも楽しみの1つだとか。

### ●具体的にどのような活動を？

「最も力を入れているのが月2回の『憩いの広場』です。心の病を持つメンバーが、のんびり自由に過ごし、交流できる『場』を提供しています。家や病院以外で気軽に出かけられる『場』であるために、持ち寄った花を一緒に飾ったりして居心地の良い雰囲気作りに努めています。みなさんに好評で、回数を増やすことも検討中です。また、デイケアやイベント、共同作業所へボランティア参加をしたり、研修会や定例会でボランティア同士の交流も深めています。」

### ●この会の魅力は？

「やはりメンバーと仲良くなれる事が何よ

## 仲間と一緒に楽しく踊って”生涯現役“



夢風車へき  
代表者：瀬川當子さん  
：0837-37-2066

のが、矢野健康体操祭。県内各グループ2,000名にも及ぶ仲間が集って、みんな一緒に踊り、楽しい1日を過ごします。」

### ●サークルの魅力は？

「明るく元気な田中先生の指導を受けられることと、リズムにのって、みんな笑顔で身体の隅々まで楽しく動かせるところが魅力です。」  
●今後の活動目標は？  
「合い言葉は『生涯現役』。そのために、仲間とともに心地よい汗を流し、心身共にリフレッシュできるように、これからも会員の輪を広げたいと思います。」

### ●どんな会ですか？

「仲間と一緒に楽しいうりズム体操を通じて、ストレスを発散し、健康づくりに取り組んでいます。長門保健所主催の『はつらつ教室』を受講したメンバーが、健康体操の魅力に魅せられ、矢野健康体操『夢風車へき』を発足しました。今年で10周年を迎える会になります。」

### ●具体的な活動は

「毎月第1・2・3金曜の午前10時から11時半まで、音楽に合わせてウオーキング、タオル体操、座体操、ステップ、ダンスを中心としたメニューで心地よい汗を流しています。また、地域の健康づくり推進大会・生涯学習活動発表会、郡老連スポーツ大会アトラクションなどにも積極的に参加しています。特に印象に残る

