

住民が主体で活動することにより、地域全体が健康で、通いの場が拠点となり人と人とのつながりにより、支え合える地域となることを目指した取り組みがあります。深郷田地区、福浦・下豊岡地区、富野地区では、毎週高齢者が歩いて通える場所に集まり、後期高齢者・要支援者でも行える簡単な体操などを実施しています。

11月15日(火)、深郷田にある深寿荘に11人が集まり「いきいき百歳体操」を行いました。この体操には、身体の柔軟性を高めるストレッチ運動、力をつける筋力運動などが盛り込まれています。柔軟性や筋力が高まれば、バランスや歩行能力が高まることが期待されています。参加した人たちは「気軽に来られるし、体もよくなる。顔を合わせて話しができて楽しい。毎週火曜日が待ち遠しくなった」と和気あいあいと楽しそうに話しながら運動していました。毎月1回はお食事会や研修会も開催しているそうです。

県の作業療法士や地域包括支援センターもバックアップとしてお手伝いはしていますが、地域住民が主体となり「体力づくり・仲間づくり・地域づくり」を行っています。このような取り組みに参加したい人、自分たちの地区でも健康づくりの取り組みをしたい人は、地域包括支援センター(Tel57-3601)までご連絡ください。



## テーマは地域のきずなづくり

北光寿大学が  
中学生と室内運動会

軽スポーツを通じて活力と健康づくりをし、いざという時に若者と助け合えるつながりを持つと、恒例の北光寿大学室内運動会が10月27日(木)、小泊中学校体育館で開催されました。

今年は33人の大学生と、3年生18人、さらに校長先生や英語指導助手のドーニー先生もチームに入り、楽しみながら体を動かしました。大学生と中学生が2人1組になって行う新競技も加わり、例年以



上の盛り上がりを見せていました。

運動会のあとは教室へ移動し、家族のことや将来の夢などについて話しながら、全員で給食を食べました。参加した大学生は、「運動して、たくさん笑って、楽しい1日だった。中学生たちは少し恥ずかしそうにしていたが、とても礼儀正しく良い生徒ばかりだった」と話していました。

