

# 元気づくり会交流会

2月22日、松前町民体育館で『元気づくり会交流会』を開催しました。

現在、町内には9地区に元気づくり会があり、自分の健康づくりのため、週2回、参加者が主体的に会を運営し、簡単な体操や筋トレなどの運動を行っています。当日は、町内9地区から45名の方々が参加し、講話、ポッチャや情報交換会で交流を深めました。

## 元気アップアドバイス (講話)

町立松前病院リハビリテーション科の阿部陽闘志主任理学療法士を講師に招き、『1日1回 姿勢を見なおしてみませんか?』をテーマに講話を行いました。良い姿勢が新陳代謝や筋力アップに役立つなど、元気づくりの運動効果を高めるためのポイントを学ぶ、良い機会になりました。



講話の様子

## ポッチャ交流会

ポッチャとは、年齢、性別、障がいの有無に関わらず誰でも楽しく参加できる、最近人気のスポーツです。各地区の元気づくり会ごとに対戦し、初めての方もいましたが、回数を重ねるごとに上達し、会場は大いに盛り上がりました。



ポッチャ交流会の様子

## 情報交換会

各元気づくり会の活動の様子や困っていることなどについて情報交換を行いました。参加者の意見を一部ご紹介します。

### 元気づくり会の運動効果

- ◎片足立ちが2分間できるようになった。
- ◎股関節の動きが良くなった。
- ◎体操を始めてから体で、悪くなっていたところが無い。現状維持できている。

### 活動の様子

- ◎長く続けるために楽しむことを大事にしている。
  - ◎リズム体操や風船など、楽しむ時間を自分たちで作っている。
  - ◎施設は狭いが工夫しながら使用しているの、今は困っていない。
- その他
- ◎ポッチャが楽しかった(多数)。
  - ◎ほかの地区と合同でポッチャをしたい。
  - ◎元気づくり会に行くと、地域の情報交換ができる。



情報交換会の様子

## 元気づくり会 参加者募集!

参加希望の方・詳細を知りたい方は、役場保健福祉課(☎42-2650)へご連絡ください。

週2回、1回60~90分間。体調に合わせ無理なく自分のペースで、簡単な体操、3種類の筋トレや深呼吸を意識したストレッチを下記の地区で実施しています。

原口・江良・清部・静浦・建石・弁天・福山・豊福・大沢