

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゆう 13

元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。現在、市内では、自主的な活動として広がりを見せており、31か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、府川元気もりもり教室です。

11月28日(水)にTTCアリーナで行われた元気もりもり体操交流会で、自主グループの活動紹介がありました。今回紹介する元気もりもり府川教室も、本から選んだいっばつ体操を披露しました。



いっばつ体操を会場の参加者と行う府川教室のメンバー

教室を立ち上げてから4年目を迎え、20人の会員と7人のサポーターで運営しています。

元気な体を作るために、元気もりもり体操だけでなく、歯科衛生士の講演、書道、歌、上山もりもり教室で習ったゲーチョキパー体操やふちゆう夢体操、脳トレやゲームなど盛りだくさん！のいいことを取り入れて楽しんでいます。

参加者の声

- ・ 高い所へ手が届くようになった。
- ・ 山登りをして、息切れをしなかったたので、体力がついたと気付いた。
- ・ 便通が良くなった。
- ・ 参加した日は体調が良く、よく眠れる。

代表から一言

寝たきりや認知症にならないようにしよう、みんなに声を掛けながら楽しくやっています。また、他の地域のもりもり教室へ見学に行つて、新しいことを取り入れていきます。

90代の方も来ています。「休むことはあっても、やめないように

しよう！」と、来た人がとにかく楽しめるように、お互いを認め合い、支え合えるような雰囲気づくりをみんなで行っています。

とき 毎週火曜日9時30分～11時
ところ 府川町老人集会所



元気もりもり体操交流会の様子

問い合わせ先 長寿支
援課 (☎40-0223)

平成31年度国有林モニター募集

任期 4月1日～平成32年3月31日まで

目的 意見や要望を聞き、国有林野行政に反映させるため

対象 広島県内に在住で、森林・林業および国有林に関心のある20歳以上の人

※国会、地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、平成28～30年度の3年間連続して国有林モニターになった人は除きます。

応募期限 1月31日(木)

※募集の詳細は、近畿中国森林管理局ホームページをご覧ください。

問い合わせ先 近畿中国森林管理局企画調整課 (☎06-6881-3406)

JR 駅駐輪場の自転車・バイクの利用点検

利用点検する JR 駅駐輪場

府中・鶴飼・高木・下川辺・河佐・備後矢野・上下

◎1月9日(水)に白色の点検カード!

駐輪場にある全ての自転車・バイクに利用点検するための白色のカードを取り付けます。自転車・バイクの所有者は、利用するときこのカードを取り外してください。

2月に黄色の警告カード、3月に2回目の赤色の警告カードを取り付けます。その後、赤色の警告カードが残ったままの自転車・バイクは、3月中旬に別の場所へ移動します。

問い合わせ先 総務課 (☎43-7211)