

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気

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います。今回の紹介は、二森・小堀もりもり教室です。

代表の明德恵子さんから、二森・小堀もりもり教室の紹介

地域に、皆さんが気軽に集まれる場所がなく、そんな場所を作りたいと思い、今年の2月～3月を二森地区で、4月～6月まで小堀地区で、市から週1回の健康運動指導士の講師派遣を受けました。

毎回10～15人の参加があり、誰かが発した言葉に、間髪入れずに誰かが上手に返す、そして笑い声の渦となるような楽しい時間を過ごしています。体操をすることにやり、「健康で長寿を」という考えが地域に深まったのではないでしょう。

7月からは自主的な活動として、できるだけ継続していこうという

問い合わせ先 介護保険課  
(☎4010223)

## なふちゆう 21

健康運動指導士の派遣を受け付け中！

ことになりました。運動はもちろんですが、皆さんからアイデアをもらい、地域のサロンのような存在になることを望んでいます。

人と会うのが苦手だと言う人も、家の仕事で忙しい人も、思い切った時間を作って参加してもらえようお待ちしています。そして元気な人が、地域にあふれることを期待しています。

どなたでもおいでください。

とき 第2・第4月曜日14時  
～15時30分  
ところ 吉野集会所

### 元気もりもり体力測定大会in上下

7月17日(水)に、上下町民会館で、元気もりもり体力測定大会in



①



②



落卜棟

③

①元気もりもり体力測定大会で成果発表する明德さん。  
②③多くの人が参加して、体力測定を行いました。

上下を開催しました。この大会は、住み慣れた地域で、元気に生活を続けるために、自分の体力を知り、元気な時から体操や運動などに取り組めるよう、企画しました。35人の参加があり、みんなで体力測定や元気もりもり体操にチャレンジしました。

体力測定では、開眼片足立ちや長座位体前屈など10の項目を測定し、自分の体力を確認しながら、生活を振り返るきっかけを作りました。また、健康運動指導士の先生から体操の実技指導があり、元気なときから体操をすることが、住み慣れた地域で元気に生活し続けることにつながると学びました。地域の自主体操グループの活動紹介もあり、地域の中でのつながりが広がり、みんなで元気な上下を作ろうという意識が高まっています。一人一人が自分らしく活躍できる地域であるために、ぜひ元気もりもり体操を始めましょう。

### エイズ相談、HIV・梅毒検査

HIV感染者・エイズ患者や梅毒患者は増加傾向にあります。感染を早急に発見し、適切な治療を始めることはとても大切です。相談・検査は匿名で、当日に結果が分かる迅速検査を無料実施します。  
とき 9月9日(月)9時～15時30分  
※9月6日(金)までに予約が必要  
ところ 広島県福山庁舎  
申し込み・問い合わせ先 広島県東部保健所福山支所保健課(☎084-921-1311)

### 全国家計構造調査にご協力を

10月から11月の2か月にわたり、家計における消費や所得、資産などの実態を明らかにすることを目的に、収支や貯蓄・負債、就業状況、住居に関する事項などを調査します。調査準備のため、調査員が調査地域の家を訪問します。ご理解とご協力をお願いします。

調査地域 府中町・鶴飼町・目崎町・高木町の4町内の一部  
問い合わせ先 総務課

(☎4317115)