

絆ファイル 第1弾 報告

7月1日（月）に、市民・協働ステーションにて、新しい試み“絆ファイル”を開催しました。（絆づくり実行委員会）

テーマ：健康づくり

第1回目の開催にあたり、団体それぞれが持つ現状や課題について意見を出し合いながら情報交換でき、親しくなることで、今後の活動の励みになることをねらいとしました。



参加団体

- ◆上奈良気ままサロン
- ◆太極拳（泉の会）
- ◆健康支援 ローズ・リボン
- ◆すいとぴあ YUYU クラブ

（裏面：参加団体紹介）

それぞれ個別に活動をしている4つの団体の方々に集まっていただき、とても和やかな雰囲気の中、いろいろなご意見をいただきました。

たまには家の外に出て、みんなとのふれあいを楽しむ場づくりが、健康づくりにはとても大切だと考えている。

上奈良気ままサロン

朝起きてみんなとふれあう楽しみがあると早起きできる。みんなが楽しい雰囲気、自分のやりやすいように参加できるのが良い。

すいとぴあ YUYU クラブ



たまには家から出て、
楽しい（笑）みんなとのふれあいの場へ！

みんなで仲良く楽しんでいる。野菜や手料理を持ち寄りレシピを教え合ったりしている。
自由参加！無理なく気軽に！

太極拳（泉の会）

基礎体力づくりが日頃からできていると、いろいろな催しに参加しやすくなる。みんなで、公園に出てきて体操などをするといいと思う。

健康支援 ローズ・リボン



なんと！共通した思いを発見することが出来て「健康」の秘訣がひとつ自然と見出せたことで、親近感がわくような、とても良い話し合いでした。

団体アピールコーナー

上奈良気ままサロン

★ふれあい・いきいきサロンを「上奈良地区」にも!という思いで始めました。

◆「することがある」「いくところがある」「仲間がいる」そんな地域の憩いの場、たまり場として、上奈良公民館で月1回開催しています。

◆みんなが気軽にやってきて、「人と人」「心と心」をつなげます。

◆知人友人が増え、声をかけあう人が増え、地域の支えあいの輪が広がります。

◆地域の方なら誰でも参加できます。

◆サロン活動を通して、多世代で交わる場を作っていけないかと模索中です。

健康支援 ローズ・リボン

★江南市民の健康維持に貢献する。

◆健康体操（肩こり、腰痛予防・改善・・・）

- ・ダイエットスクール
- ・生活習慣病、メタボ改善の指導
- ・こどもフィットネス
- ・こども体操
- ・こどもの肥満解消
- ・こどもの基礎体力の向上
- ・スポーツイベント中のケア・救援

⇒結果として、医療現場の激務緩和・医療費削減を目指す!「創り出せ健康産業」

★江南市を元気付けるために、いろいろなイベントを作っていきたい。

太極拳（泉の会）

★今の代表は、ご主人から太極拳の教室を引き継ぎました。

◆参加者の年齢の幅が広がっています。

◆思いは、「みんな健康になろう」。

◆女性達が料理や野菜を持ち寄り、レシピを交換して♪ みんなで楽しく仲良く!

◆心をゆったりさせる生き方を目指しています。

◆退職した男性にも、もっと参加してほしいです。

◆参加は自由（朝の部：予約不要）

◆開催場所

今市場、武道館、南部学供、文化会館広場
会員募集中<今井いづみ 0587-56-2724>

すいとぴあYUYUウオーキング

★今回参加した方々は、YUYUウォーキングの世話人の皆様です。

◆定期開催で参加しやすいです。

◆参加は自由（予約不要）

◆コースはその日の状況で変わります。

（季節に合わせるなど、いろいろ工夫しています。）

◆他の市町村からの参加も受け入れています。

◆現在は約50人ぐらいが参加していて、みんな歩くには、ちょうどいい人数です。

◆普段はすいとぴあ江南が発着となります。

ご参加下さった皆様、ありがとうございました。
第2弾も、実施したいと思っています。