



自治会だより



Facebook



健康増進グループ ～令和5年度健康ライフセミナーを終えて～

9/30



湖山地区自治会 健康増進グループ 西川委久子

今年度は、しゃんしゃん体操産みの親！健康運動指導士Fitness Ja-んぐる（フィットネスジャングル）代表 澤 晶子さんを講師にお迎えし、【フレイルを予防で、笑顔を呼ぼう！～カラダの歪みを整えるコンデイショニング法をまなぶ～】をテーマにご講演いただきました。講演時間が、1時間ということもあり、あっという間に過ぎてしまいました。共催：食育推進員会湖山地区による「足りていますか！日分の野菜」のお話、共催：健康づくり推進員協議会による「集団検診について」のPRなど、それぞれのコーナーを設け実施しました。当日は、皆さまのご協力のもと、セミナー全体のスケジュールが終わるころに、思わぬ空き時間？が生まれてしまい、どうしようか…冷や汗をかいているところに、最後までライフセミナーにご参加いただいた澤講師が、【キャラバン隊健康体操 咲花笑（さかえ）】を、披露・ご指導してくださり、会場の皆さまと共に楽しく身体を動かすことができました。

皆さまからいただいた、アンケートの中には、「澤先生の話がもっと聞きたい」「毎年このような会を開催して欲しい」という声をたくさんいただきました。湖山地区の皆さんは意識が高く、積極的な方が多いことを嬉しく、また頼もしく思えた1日でした。今年度は、自身があまり動けなかった反省と同時に、買い出しなど快く事前準備を引き受けてくださった食育をはじめとする、皆さまのおかげで、今年度のライフセミナーを実施できたことに、改めて感謝申し上げます。





スナップショット



浜区子ども神輿



湖山神社例大祭



新川区屋台



10月7日・8日



コロナが明け、各地で賑やか
で華やかなお祭りが復活！



茶屋区屋台



湖山地区防災フェスタ



9月24日、湖山地区自主防災会主催の「湖山地区防災フェスタ」が開催されました。起震車による震度7の体験や、湖山地区防災倉庫に備えられた機材器具の確認、非常食の試食などが行われました。

