

地域自慢 41

上長地区

上長みんなが「元気高齢者」をめざして
～上長地区健康づくり推進協議会～

健康づくりでまちおこしに取り組む、上長地区健康づくり推進協議会の^{うわのしげのり}上野茂宣会長、^{うえむら}上村セツ子事務局長にお話を伺いました。

○設立20周年を節目にプロジェクト始動

「上長地区健康づくり推進協議会」は、平成30年に設立20周年を迎えました。これを節目に健康づくりをテーマに「地域の底力」実践プロジェクトに取り組み、健康測定機器やニュースポーツ用品の購入、ウォーキング会の拡充などを行いました。

○プロジェクト終了後も続く活動

購入したさまざまな健康器具などは現在、各町内会で行われる健康教室やほっとサロンでも活用されています。ニュースポーツも始めてみたところ、中でも手の平健康バレーは「座ったままで汗をかけるし、夢中になれる」と皆さんに大人気です。

また、毎年3回行っていたウォーキング会を年5回に増やしました。ご近所で普段からウォーキングしている姿を見かけることも多くなり、皆さんの気合が感じられます。

○長生きの秘訣は…?

毎年行う健康まつりでは、「上長地区元気高齢者の紹介」として、85歳以上の高齢者の皆さんを紹介しています。その際に長生きの秘訣を伺っていますが、皆さんは特に変わったことをしていないというのにお元気で、毎年驚いています。

○今後について

設立20周年の節目の挑戦でしたが、これからも皆さんの健康のためにチャレンジし続け、30周年を迎えることが目標です。上長のみんなが「元気高齢者」になれるよう、今後も助け合い、楽しみながら活動していきたいと思っています。



健康ウォーキングの様子

岡上長地区健康づくり
推進協議会
☎27-0054(上野会長)