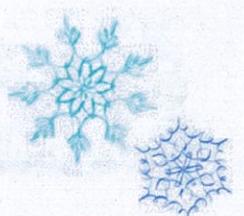
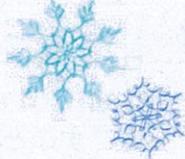


シリーズ 自治・町内会/連携団体 紹介



活動の中心は、コミ協の活動に参加し、積極的に協力することです。特に防災訓練には自主防災会を中心に毎年参加しています。高齢者世帯が多いことや他の事情もあって、会長が個別に勧誘されているにもかかわらず、参加者が増えないのが悩みですが、大切な活動ですので、今後も継続して参加するよう努めたいものです。

他にゴミ回収・回覧板巡回、街路灯の保守等があります。ゴミ集積場所のカラス対策のため、ネットから折りたたみ式の金網をごに換えました。多少の問題は抱えながら順調に処理できています。これから活動は必要に応じて会長が役員を募集し、普段の会長のご苦労をよく知る役員の方々は快く協力し合い、仲良くやっています。



編集後記

今年度第2号（通算第9号）をお届けします。
コミ協の主な行事を特集しました。ご愛読ください。

鏡淵コミ協だより

1面 「鏡淵ふれあいスポーツクラブ」スタート 2・3面 23年度 活動紹介
4面 シリーズ 自治・町内会・連携団体紹介

地域で進める健康づくり

鏡淵ふれあいスポーツクラブ スタート！

今年度の「健康づくり大学」の8講座が、11月30日の閉校式をもって終了しましたが、すでに9月に、「鏡淵ふれあいスポーツクラブ」がスタートし、「健康づくり大学」受講生が多数参加し、健康づくりに励んでいます。



血圧測定で自己管理



インストラクターのアドバイスを受けながらストレッチ



誰でも参加できます。無料です。
ちょっとやってみませんか（^ー^）



軽快に？エアロバイク



管理人の久保さん

7月に始まった「健康づくり大学」は11月30日に閉校しました。実践を交えた講座で、参加した皆さんには健康に対する知識と意識が高まったと喜んでいました。来年も行いますので、お楽しみに。



- 23年度 講座内容
- 第1回 熟年世代からの健康管理・自分の目標設定
 - 第2回 実践！健康づくり（運動編）Let'sウォーキング
 - 第3回 生活習慣病を徹底研究 血圧測定実践
 - 第4回 元気を支えるバランスアップメニュー（調理実習）
 - 第5回 QOLの低下を防ぐ！大切な肺の話
 - 第6回 心の健康度アップの5つのポイント
 - 第7回 ベテラン医師のよもやま話
 - 第8回 茶話会 ウォーキングマップ完成披露会・閉校式

