

保健体育部



ストレッチ体操を続けましょう
塩浜女性の会と共催で「さわやか体操」を開催



山中淳講師

2月27日(土)午後1時30分から地区市民センター2階ホールにて塩浜女性の会と共催で「さわやか体操」を開催しました。

「しおはま在宅介護サービスセンター・山中淳ケアマネジャー」を講師に迎え55名の参加でした。

第1部では「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)」について話され、筋肉、骨、関節、軟骨などが年齢、運動量の低下とともに落ちてくるのを防ぐことが必要です。低下を防ぐことで平均寿命を延ばす

ことにもつながる。メタボにも気を付けて下さいとの講義を受けました。

第2部ではマットを使ってのいろいろなストレッチに汗を流して頑張っていました。明日は何処の筋肉が痛くなるでしょう？



「さあ！腕をいっぱい伸ばして」

ストレッチ何回できるかなー

- 持久力・・・ウォーキング
- 柔軟性・・・ストレッチ
- 筋力・・・筋力トレーニング



生活環境部

全体

「伊勢志摩サミット 鈴鹿川クリーン作戦に1,500名 おもてなし大作戦」



2月12日(土) 第12回「鈴鹿川クリーン作戦」が開催されました。午前9時から青空の下、塩浜小学校で開会式を行い、地元住民、企業、小・中・高生、幼児ら約1,500名の参加でした。

今年は「伊勢志摩サミットおもてなし大作戦」を兼ねての企画で河川敷だけではなく、塩浜駅周辺、中里公園近辺の清掃もしました。全体的に、毎年ゴミの量は減って来ているように思います。春の陽ざしをいっぱい受け、今日の空の様に晴れ晴れとした気持ちで作業を終えました。



塩浜小学校での開会式



集められたゴミの山



力を合わせて
「ボクも手伝ったよ」
側溝の清掃

(全体事業として掲載)





塩浜地区社会福祉協議会の 委員を公募しています

3月18日広報「しおはま」68号を発行し、3,500部印刷各戸配布しました。

今号は地域の話と、近況報告を中心に編集しました。

1面から3面に「磯津・大池地区に放送防災設備竣工」、「御菌町1丁目獅子舞の復活」、「大橋学園高等学校開校」、「川合町獅子舞市芸能大会に出演」、「文化祭」など、写真とキャプションだけで終わらずそれぞれの方に寄稿していただきました。

4面は「大好き塩浜」では「塩浜検定」、5面は「各種合団体紹介」では「交通安全協会塩浜支部」、「青少年健全育成委員会」を紹介しました。6面には地区の子どもさんの活躍ぶりを寄稿していただき、7面は「地域の企業紹介」で「東邦化学工業㈱」を取り上げました。

刷り上げってしまうと、簡単そうですが1月下旬の企画会議から2ヶ月後の完成です。

一読されご感想をお聞かせ下さい、今後の糧にさせていただきます。



社会福祉協議会には

福祉部 **人権部** **文化広報部** **保健体育部** **生活環境部** の5部があります

福祉部・・・高齢者のふれあいや、住民との交流を進めることにより福祉に対する理解を得、地域福祉向上を目指しています。
(車椅子体験、ひとり暮らし高齢者親睦会など)

人権部・・・人権意識の高揚を図ると共に、人権、同和問題への正しい理解と認識を広め、差別の無い町づくりを推進しています。
(人権ひろば、お月見フェスタなど)

文化広報部・・・郷土の歴史を学ぶことから現代の文化などの吸収、発信まで、豊かで潤いのある塩浜の文化を創っています。
(郷土の歴史講座、広報「しおはま」の発行など)

保健体育部・・・スポーツを通じ住民相互の交流、親子のふれあいの場を設けると共に、いつまでも健康で過ごせるよう体力の向上を目指しています。(グラウンドゴルフ大会、さわやか体操など)

生活環境部・・・環境問題について、生活レベルで考え身近な問題から地域でできることを推進しています。
(環境問題啓発事業、施設見学など)

4～5月行事予定表

日	曜	4月行事内容	日	曜	5月行事内容
5	火	全 社協のページ4月号発行	9	月	全 総会
15	金	全 新役員会	17	火	生 環境講座
			23	月	全 27年度活動報告集発行
			29	日	保 社協会長杯GG大会

* 活動を通していろいろな人との出会いふれあいがあり、また、いろいろな行事を終えた後の充実感など活動して初めてわかる楽しさがあります。

ぜひ、塩浜地区社会福祉協議会にあなたの力をお貸しください。

* お問い合わせは

塩浜地区市民センター内 団体事務局 347-0681まで