

クスクス笑える元気な玖珠町 「ひばりエクササイズ」で健康教室

七月二十一日と二十二日に、くすふれあいホールで「健康体操（ひばりエクササイズ）」が、開催されました。

これは、講師の生田さんから五月にメルサンホールでNHK「すこやか長寿」収録の際に行われた、美空ひばりさんの曲に合わせて行うストレッチ体操を地域に広げていきたいという希望があり、コミュニティ健康福祉部会で取り組んだものです。

生田さんは、「皆さん、クスクス笑える玖珠町で、元気に過ごしましょう」と笑顔で挨拶、肩や足など全身をほぐした後、いよいよ音楽に合わせてストレッチ体操です。

「愛燦燦（さんさん）」の曲に合わせて、ゆっくりとした動きと呼吸で、体を伸ばす体操は心地よく、講師の動きに合わせて、繰り返し練習しました。



「愛燦燦」の曲に合わせて、全身気持ちよくストレッチ

昼の部・夜の部二回の開催で参加者は延べ三十名、いきいきサロンや地域・団体に広めていこうと、二回とも参加してすっかり覚えようという方もいらっしやいました。

東日本大震災義援金としていただいた参加費（一人百円）は、玖珠町役場を通じて寄付しました。

更生保護女性会 あいさつ運動実施

玖珠地区更生保護女性会では、今年も七月の四日と十一日に、玖珠中学校と塚脇小学校・玖珠幼稚園でありさつ運動を行いました。

七月の「社会を明るくする月間」運動の一環として、毎年行っているもので、「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」と記されたティッシュ



玖珠中では、同日保護者によるあいさつ運動も行われ、校門では「おはよう」の声が飛び交いました。

を配りながら一人ひとりと挨拶を交わしました。

チケットのお求めはお早めに！

TAO 2011 浮世夢幻打楽 ～参の絵巻～

8月1日よりチケット町内先行販売！

とき 9月22日 19:00 開演

ところ メルサンホール

チケット 一般：4,000円

中学生以下：3,000円

くすふれあいホールで販売中

早朝ウォーキングで 爽やかな汗

早朝は気温も低く、気持のよいスタートとなりました



7月23日（土）玖珠川河川敷やすらぎの道をコースとした早朝ウォーキング大会が開催され、小学生を含む55名の参加者が爽やかな汗を流しました。

朝6時30分に開会、主催の玖珠地区健康づくり推進協議会梅木金治会長の挨拶につづき、ラジオ体操で体をほぐした後スタートしました。

早朝の景色やおしゃべりを楽しみながら、それぞれのペースでウォーキング、折り返しの中山田公民館では近くの神社にお参りをするなど有意義なウォーキングを楽しみました。

参加者からは、「日頃は1人で歩いているが、今日はみんなで歩いて楽しかった」「孫と一緒に歩いて嬉しかった」などの声が聞かれました。