



Case2

いつでも、どこでも、
誰とでも
生涯スポーツで健康に

朝日町 大宅敏昭さん

「私はいつまでも健康でいるためには、一つが人と触れ合うこと、もう一つが笑うことだと思っていて、運動って一番気軽にそれが実現できる一つのきっかけだと思うんです」。そう話すのは、武雄市スポーツ推進委員連絡協議会の会長を務める大宅敏昭さん。委員となつて20年、「生涯スポーツの推進に励みながら、運動を通じた健康づくりの意義と楽しさを実感しています」。「生涯スポーツっていいのはね、競技スポーツと違って、楽しむことを一番大切に



明るい笑い声が響くサロンの様子

「始めはね、言われたから始めたんですけど、でも、どんどん楽しくなっちゃって」。そう笑うのは森サダ子さん。53年前に北方町医王寺に嫁いできました。「純粹な方が多くて、本当にいい地域ですよ」。初対面の人との距離もぐっと縮めるような照れ笑いに、優しい人柄がにじみ出ます。
公民館で月1回のサロンを始めたのはちょうど10年前。「住民が気軽にお茶をしに寄り合える会を開かないか」という社会福祉協議会の投げかけがきっかけでした。現在65歳から93歳まで、仕事や子育てに一段落した住民の、月に一度のお楽しみです。

健康 ポイント INTERVIEW 元気の秘訣

あなたの健康法は？
”元気の秘訣“を聞きました。



Case1

集う、学ぶ、笑う
皆で支え合う
医王寺の健康術

北方町 森サダ子さん



年に千円の会費で机いっぱいのおやつが並ぶのは、各家庭の「うまかもん」が次々に持ち込まれるから。「皆さん本当にお料理上手。この間はね、大根を一番カスで漬けるといいと聞いて、試してみたら本当に美味しくて」。持ち寄った品を話のタネに、料理のひと工夫、テレビでみた健康法まで、各家庭に眠った知恵が共有されます。実際より10歳は若くみえる森さんの健康術のひとつは、どうやら「学び」にあるようです。予定30分前になり、公民館には次々と人が集まってきました。「今日は御船が丘梅林ば見えてきたさい」「あら、この漬物色の

誰もが参加できる
スポーツイベントも
随時開催中！市報
や公民館報で
チェックし、参加し
てみましょう！



生涯スポーツに関する問合せ
生涯学習課
☎0954-23-5168

「もつと楽しい企画をして誰もが気軽に参加できる場をつくりたい」。大宅さん自身、委員になって多くの人とつながり、頭をひねる毎日が楽しくてしょうがないといいます。スポーツじゃなくても何でもいい。人と会い、仲間と笑って、目標に向かう。それが大宅さんの言う、元気の秘訣かもしれません。

あなたの健康法は
なんですか？



現在約100のサロン
が活動中。あなたも
参加・運営しませんか？
こういった生きがいが
づくりも健康ポイントの
対象です。



サロンに関する問合せ
武雄市社会福祉協議会
☎0954-36-5505

「良さ〜」。笑い声、手を叩く音、10人の「元気が小さな和室にこだまします」。
集まり得られる数々の学び、支え合い作る自分たちの居場所、こうやって「寄ること」自体が、元気の秘訣なんだと、皆さんの笑顔が語ってくれました。

健康ポイントの詳しい
申込方法は、裏表紙へ！
皆さんからのお申込み、
お待ちしております。

