



コミュニティ通信

コミュニティ通信は、地域の様々な取り組みを紹介し、皆様に“コミュニティや地域活動にもっと興味を持っていただきたい”“身近に感じていただきたい”、そんな思いを反映して発行しています。



今号のテーマは“スポーツ・健康”です

～地域で取り組まれている、様々なスポーツ・健康に関する活動を紹介します～

東区

舞松原校区

初体験! カーリンコン

ポイントをめがけて床を滑らせて!



さあ、どっちが
勝ったかな?
ミリ単位の戦い!!

詳しくは中面へ

東区

舞松原校区

初体験! カーリンコン

舞松原校区では、昨年、「カーリンコン」という耳慣れない競技を校区行事に取り入れています。

昨年の7月にお試し体験会を開催、9月には高齢者を対象に大会を実施しました。初めて体験する競技に、会場内は和気あいあいと終始笑顔があふれていました。

今年は8月7日に、ねんりんクラブの事業として大会を実施しました。猛暑の中、参加者は52人で、公民館長も飛び入り参加し、熱気ムンムンの大会となりました。お孫さんを連れて参加された方もいらっしゃいました。

室内競技のため日射病の心配はないものの、暑い昼間の開催に、念のため熱中症を予防して、水分補給をしながら楽しみました。

「カーリンコン」は、子どもから高齢者まで、誰でも参加できる屋内競技として開発された新しいスポーツです。天候にも左右されず、車いすの方も一緒に楽しめます。

氷上で人気の「カーリング」とディスクのぶつかり合う音から、「カーリンコン」と名付けられたそうで、カーリングのように2チームに分かれ、交互に一人2投ずつ専用のディスクを投げ合い、どちらのチームがポイント(目標)に近づいているかを競います。相手のディスクやポイントを動かす駆け引きもあって、ドラマチックな展開も楽しめます。

これからも舞松原校区は、子どもから高齢者まで手軽に楽しめるレクリエーションや競技を活用し、住民同士の交流や健康寿命の延長に取り組みたいと思っています。



西区

内浜校区

卓球バレー

～地域体育振興事業～

内浜校区では、住民の生涯スポーツのきっかけづくりとして、公民館とスポーツ振興会との共催で卓球バレーによるスポーツ交流会を実施しています。(写真) 卓球バレーは、8人を1チームとして全員が椅子に座って卓球台を囲み、ピンポン球を打ってネットの下をころがすゲームで、障がいのある方から、お子さん、高齢者の方まで一緒に楽しめるスポーツです。

障害者スポーツセンターの支援を受け、西障がい者フレンドホーム他いろいろな障がい者団体等と協力し、障がいのある方への理解を深めるとともに、地域の指導者やボランティアを育てることとしています。



交流会では選手同士が励まし合い、ポイントをとった時のほじけるような笑顔と体育館に響く歓声。年齢や障がいの有無に関係なくスポーツを一緒に体験することで、地域の方々の障がいをもつ方に対する理解につながったようです。今年度の校区運動会では障がいをもつ方も参加できる競技を工夫し、さらに交流を推進していきたいと思っています。

城南区
城南校区

ひまわりサンデーラジオ体操

城南校区では、一昨年の9月から、住民の新たな交流と健康づくりの場として、毎週日曜日の朝8時から、城南小学校にて「ひまわりサンデーラジオ体操」を開催しています。また、アルミ缶回収ボックスを設置し、行き帰りには、校区内のゴミ拾いも実施しています。

3か月に1回程度は「スペシャルデー」と題して、運動指導や保健師による血圧測定なども行っています。

ラジオ体操は最近、その運動効果が改めて注目されており、幅広い世代と一緒に短時間で行えることも魅力です。



ひまわりサンデーラジオ体操

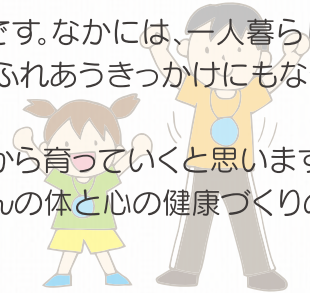


福岡黒田武将隊とのコラボ

毎回100名以上が参加し、その顔ぶれは子どもから高齢者までさまざまです。なかには、一人暮らしの高齢者もおられ、小学校に歩いてくるだけでも良い運動になり、自宅を出て、人とふれあうきっかけにもなっているようです。

さらには、いざというときに、その方をサポートできるご近所関係者が、ここから育っていくと思います。

わずか数分間の体操ではありますが、毎週続けていくことで、校区の皆さんの体と心の健康づくりのお手伝いができればと願っています。



早良区
田村校区

田村校区ウォーキング大会

田村校区のウォーキング大会は、健康づくりをしながら同時に町をきれいにする身体にも環境にも良い一石二鳥の取り組みです。自治協議会の衛生・健康部が主催して、環境活動推進部や公民館、そして、日頃からウォーキングで健康づくりをしている「田村歩こう会」の共催で、年2回、春と秋に開催しています。

行き先は近隣の神社や公園などで、往復10km前後の行程を参加者全員が手にビニール袋をぶら下げて、道中のゴミや空き缶などを拾いながら歩きます。毎回かなりの量を収集しており、持ち帰ったゴミはきちんと分別してゴミ回収に出しています。

また、目的地に着いてみんなでおにぎりを頬張りながらのんびりとおしゃべりをしたり、歩き終わった後にみんなでおいしいぜんざいを食べたり、楽しみもいっぱいです。

さらに、田村ならではの楽しみが福岡に居ながらにしてチャレンジできる九州一周です。「田村歩こう会」では福岡を起点に九州を一周する各地点までの距離を詳しく載せた手作りの冊子「九州一周めぐり」を作成しています。ウォーキング大会をはじめ日頃歩いた時間や行程を冊子につけて、累計の距離で九州一周をめざして、みんなで健康づくりに励んでいます。



博多区

春住校区

春住校区わいわいスケーティング

第31回春住校区わいわいスケーティングを、平成27年2月22日(日)に、福岡県営プール・スケートリンクで開催しました。子どもたちの心に残る思いで作りを目的に、青少年育成連合会が主催しており、今年で31回も続く校区の人気行事です。スケート参加者は、382名(内訳:小学生以上353名・幼児29名)で、昨年よりも60名ほど増え、大いににぎわいました。



告知! 第4回 福岡市自治協議会サミットを開催します!!

福岡市自治協議会サミットは、地域における成功事例等を紹介することで情報の共有を図り、今後の地域活動に向けたスキル・アップや組織運営のアイデアを得る機会とするものです。

福岡市の自治のあるべき姿などについて、皆さんも一緒に考えてみませんか。

- 日時** 平成27年**11月27日**(金) 13時30分～16時30分(予定)
- 場所** ももちパレス 大ホール(早良区百道2丁目3-15)
- 内容** 感謝状贈呈式、事例発表、意見交換会など
- 定員** 800名(入場無料、事前申込不要)

主催: 福岡市・福岡市自治協議会等7区会長会

お問い合わせ: 市民局コミュニティ推進課 TEL: 733-5161 FAX: 733-5595



▲昨年の意見交換会の様子

●福岡市コミュニティ通信は福岡市のホームページに掲載しています。

福岡市コミュニティ通信

検索

●J:COMでは福岡の地域情報を発信しています。

ふくおかまいCOM

検索

お問い合わせ・地域の情報などは各区役所地域支援課まで

東 区役所 ☎092-645-1041 FAX:092-645-1042
 博多区役所 ☎092-419-1048 FAX:092-434-0053
 中央区役所 ☎092-718-1062 FAX:092-714-2141
 南 区役所 ☎092-559-5072 FAX:092-562-3824

城南区役所 ☎092-833-4063 FAX:092-822-2142
 早良区役所 ☎092-833-4416 FAX:092-851-2680
 西 区役所 ☎092-895-7036 FAX:092-882-2137

次号(1月1日号)は、「伝統文化継承・子ども」をテーマにお届けいたします!