

人生100年時代 楽しく元気に！キックオフイベント開催

開催日：2018年8月25日（土）

場所：島郷市民センター

主催：若松いきいきクラブ

<若松いきいきクラブ>は、「若松 TERAKOYA プロジェクト」の事業の一つ「わかまつ寺子屋クラブ」において誕生しました。若松 TERAKOYA プロジェクトは「子どもから中高年まで、安心して暮らすことのできる住みやすいまちづくりを目指し、人と人がつながる仕組みをつくる」活動に取り組んでいます。

- ・<若松いきいきクラブ>は、人生100年時代に生きがいをもっていきいきと地域で活躍できるよう、また元気に暮らせるようにと自他ともに関心が高まっている健康寿命をのばすこと、中でも老化や病気に予防効果のある“歩く（ウォーキング）に地域の仲間と笑顔で取り組む”ことに焦点をあて活動、今回キックオフの運びとなりました。
- ・1962年アジア大会マラソン金メダリスト長田正幸さんによる健康セミナー「ウォーキングの効果と実践指導」で、60歳で糖尿病予備軍となり、歩くことで見事に克服し現在も標準体重維持、とのご自身の体験談は説得力にあふれていました。
- ・香月英彦さんからは、健康づくりについて地域での取り組み事例が紹介され、ひまわり太極拳・キタキウ体操・EG体操のご披露に、会場全員起立してからだを動かしました。
- ・いきいきクラブのメンバー池田が「行動を起こすのは今でしょ！」と参加者に力強く呼びかけ、来年5月の郊外ウォーキングには100名の参加を目指していると、目標値が示されました。
- ・古賀若松区長より「笑顔は人を幸せにし、免疫力も高める。子どもたちのためにも健康寿命をのばすことは大切、期待しています。また夢追塾卒業生が幅広く活躍されていることに感銘を受けました。」と応援のメッセージをいただきました。
- ・仲間づくりタイムには「前向きな考え方と行動力に元気をいただきました。」「歩く大切さを知り、少しずつ歩こうと思います。」「参加して楽しかった。イベントありがとう。」などの感想をいただきました。
- ・夢追いたい“よさこいおどり”の演舞に参加者85名が総立ちとなって踊り、今後に希望を抱かせるイベントとなりました。

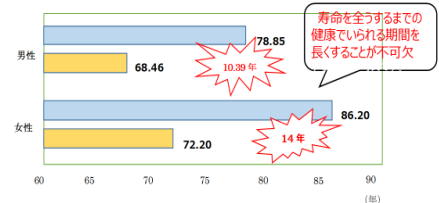
若松 TERAKOYA プロジェクト事務局 (9期) 楠 稔幸



自分事の問題 + 社会的課題は何か？

を話し合い・・・

平均寿命と健康寿命の差 (北九州市 H22)



【引用】第二次北九州市健康づくり推進プラン 附属資料健康増進の現状と課題 2 寿命 14

※ 健康寿命 = 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

テーマを決め、チームを立ち上げる

8月25日
キックオフ
開催

人生100年時代 楽しく元気に！！

”歩きは健康寿命をのばす特効薬
みんなと共に一歩踏み出ませんか”



若松いきいきクラブ

若松いきいきクラブ 今後の活動

H30年11月 健康づくり講座(二島西公園)

H31年2月と5月 郊外ウォーキング

一緒に活動しませんか！？

残暑厳しいなか、多くの方々に
ご来場いただきはじまりました。



長田正幸さんの健康セミナー



香月さんとお仲間のひまわり太極拳



私たちは地域の仲間と笑顔で協働
することで、健康寿命をのばすことを目
指します。 **歩きは健康寿命をのば
す特効薬、みんなと共に一歩踏み出
しませんか！**と呼びかけました。



古賀若松区長より
応援のメッセージ



仲間になって
一緒にやりましょう！



〈夢追いたい〉の迫力あるリズムカルなよさこいおどりの演舞に会場のみなさんもノリノリ



「11月の健康づくり講座でまたお会いし
ましょう」と会場のみなさまとお約束して
閉会しました。講師の先生、ご来賓、
出演者のみなさまありがとうございました。

写真：(2期) 上森 (9期) 楠
編集：(9期) 久保

只今、10月開講 《わかまつ寺子屋クラブ受講生(2期生)》募集中！！

お問合せ：「若松 TERA KOYA プロジェクト」事務局 楠 稔幸 (090-1309-5873)