

みんなできつくるろう大船渡

# 市民活動の輪

—第8回—

## WELLNESS 法人さんりくWELLNESS

WELLNESS

(ウェルネス)とは

WELLNESSには、運動を日常生活に取り入れながら、健康的に日々の暮らしを送ろうという意味が込められています。

災害などをきっかけに外出が減り、座りっぱなしになるなど生活が不活発になって、全身の機能が低下する「生活不活発症」の予防や認知症予防など、健康維持の増進と、元気な地域づくりのお手伝いをしています。

健康を届ける

現在は市内の応急仮設住宅などで、主に高齢者を対象に体操教室の開催や、被災者の健康づくりを支援する活動を



継続して運動しましょう

行っています。

継続は健康なり

体操は継続することが、健康維持につながります。

例えば、ひざの痛みを予防するには、継続的な運動で、筋肉を付けることが大事です。簡単な運動を紹介します。

椅子に座り、水平に足を伸ばし、ゆっくり直角に足を下

市は、ともに協働するまちづくりを目指しています。このコーナーでは、大船渡市市民活動支援センター協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。第8回は「NPO法人さんりくWELLNESS」の紹介です。

ろします。床に足をつけないのがポイントです。

体操教室に

参加した人から一言

腰が痛いので毎回参加しています。一人ではなかなか体を動かさないので、家にいるより皆さんと一緒に体操できる時間を楽しんでいます。



ボールを使ったストレッチ体操の様子

▽問い合わせ先

NPO法人さんりくWELLNESS【熊谷さん(☎)090・2369・1796】

## 市民活動インフォメーション

### 大船渡市総合計画策定市民ワークショップ「おおふなと2030会議」始まる

今から16年後、2030年(平成42年)の大船渡市はどうなっているのでしょうか?おおふなと2030会議は、市内に住む45歳以下のまちづくりに関心のある担い手世代が、「こんなまちになったらいいなあ」「こんなことできたら楽しいなあ」という意見を出し合っただけでなく、かたちにしていくための場として、全4回開催されます。

10月8日、第1回目のワークショップが市役所で行われ、公募で選ばれた自営業、U・Iターン者、高校生、公務員約40人が参加しました。

ワークショップでは、6つのグループに分かれ、大船渡の良いところや足りないところなどを付箋に書き出し、議論を交わしました。参加者からは、「ここでの意見が総合計画に反映されることを望む」「総合計画・復興計画の位置づけを改めて理解できた」「自分が気づかなかった意見を聞いて大変よかった」という感想が寄せられました。

このワークショップは、市主催のもと、北上市のいわてNPO-NETサポートと本センターが協力し運営しています。



グループに分かれ議論を交わしました

■大船渡市市民活動支援センター ※フェイスブック、ブログ、ツイッターを随時更新中

(22)

▷所在地=盛町字町10-11(サン・リア2階) ▷電話=☎011-5702 ▷Eメール=shimin@ofunatocity.jp

▷時間=午前10時~午後6時【月~金曜日(祝日を除く)】 ▷ホームページ=http://ofunatocity.com/