

# 大胡地区地域づくり推進委員会活動報告《29年度》

「健康づくり」を中心とした活動に取り組み、お互いに「思いやり・支え合い・助け合い」ながら、子どもから高齢者まで心豊かに暮らせる地域づくりを進めています。

## (1) 全体事業・地域推進部会事業

《 第11回 おおご健康ウォークフェスティバル 11月12日(日)開催 参加者 70名 》



▲ウォーキングに備えて準備体操



▲人権啓発(たすき着用)も兼ねて出発



▲前橋総合運動公園へ到着



▲帰り道は北風に向かって歩く



▲ウォーキング後のお楽しみ/食育推進部会によるヘルシーとん汁の提供



## 《 まえばし地域づくり交流フェスタ2017 》

6月18日(日)前橋中央イベント広場において開催された、地域づくり交流フェスタ2017に活動パネル展示で参加しました。



▲オープニングの様子



▲地域おこし協力隊の紹介



▲大胡地区の活動パネル

## (2) 健康運動部会事業

### 《 健康ひろば 》

健康増進やふれあいの場として、毎月1回(第2月曜・午前)公民館ホールで開催。健康運動部会員の指導により元気ひろげたいそうやピンシャン元気体操のほか、軽スポーツを楽しんでいます。

《 延べ参加者 226名 》



▲ピンシャン元気体操で健康増進



▲スカイクロスを楽しむ参加者

### 《 地区別健康ウォーク第10弾 》

6月24日(土)、大胡公民館を基点に、「おおごの歴史探訪コース」(約5km)で実施。

コース途上の長善寺、養林寺、大胡城址では、大胡歴史研究会の皆さんから分かりやすい説明を受け、ウォーキングを楽しみながら地域の歴史に触れることができました。 《参加者 23名》



▲早朝、元気よく出発



▲お寺で史跡の説明を受ける



▲大胡城址を散策

### (3) 介護予防・心の健康部会事業

#### 《 介護予防サポータークラブ事業 》

「おおご元気塾」を毎月第2・4月曜日の午後、公民館ホールで開催。ピンシャン元気体操を実施し、健康増進を推進しています。 《延べ参加者 405名》



▲おおご元気塾での様子



▲ピンシャン元気体操で健康増進

### (4) 食育推進部会事業

5月13日(土)に開催された「のびゆくこどものつどい・ふれあいのひろば」において、来場した子どもたちに上手なお箸の使い方、食に関するカルタあそびなど「食育」の重要性を啓発しました。



▲上手なお箸の使い方／箸で豆運び：上手に豆がつかめるかな？



▲食育カルタ遊び

(5) 地域づくり講座 《 公民館と連携 》

健康運動部会、食育推進部会、介護予防・心の健康部会)と連携して講座を開催しました。

《 毎日いきいき健康教室 》

◎第1回 11月27日(月)／「膝体操」で元気に生活！膝、腰の痛みについての講話と体操

《参加者 69名》



▲地域づくり講座①での様子／善衆会病院の医師等による講話と膝体操の実践

◎第2回 12月2日(土)／「郷土を味わおう！」

食育推進部会と地域おこし協力隊のサポートでの料理実習

《参加者 8名》



▲地域づくり講座②での様子／おきりこみ、伊達巻の調理と試食

◎第3回 12月11日(月)／「身体をほぐして風邪予防」

血圧を上げずに行うストレッチと体幹トレーニング

《参加者 34名》



▲地域づくり講座③での様子／講師の説明を聞きながらストレッチ運動