

# 阿南 ぶらりまち紀行 ～地域の輝き～

ふるさと「阿南市」のすばらしい魅力を再発見！

第130回

はつらつクラブ



阿南の夏まつりに出演



みんなでウォーキング

心豊かに充実した生活を送るには、自身や家族が健康であってこそ。主体的に健康づくりに取り組み、その輪を広げているのが「はつらつクラブ」の皆さん。

毎週金曜日の午後、ひまわり会館に集まり、阿波踊り健康体操やウォーキングなどに取り組み。会員は活動を通じて、健康づくりに生きがいを持ち、身体と心の両面で、健康の増進を図っている。徳島大学教授の田中俊夫さんや健康運動指導士の関本真美さんを講師に招いて効果的な運動方法を習得するなど、とても意欲的だ。

また、阿南の夏まつりに出演したり、地域の健康教室に出向いたり、習得した新しい運動技術を市民に向けて発信・普及している。

その活動が、市民の健康づくりの機運の醸成に大きく貢献していて、今年2月には厚生労働大臣表彰を受賞するなど評判も高い。



健康体操のようす



交流会にはたくさんの仲間が参加

会結成のきっかけは、市保健センターが中高年のために体力を養ってほしいと実施した「はつらつ貯筋教室」。修了者は、健康づくりに目覚めて、みんなで運動を継続していきこうと、「はつらつクラブ」を平成17年1月に結成した。当時は20人の会員だったが、現在45人まで増えた。他市の健康グループと交流会を毎年行うなど健康づくりを通じて人の輪を広げている。

代表の田上直江さん（74歳・上中町）は、「運動は健康に良いと分かっているけど、なかなか一人では続かないもの。一緒に活動していると、無理なく続けられ、元気になり病院通いも少なくなっています」とうれしそうに話す。

生涯を通じた健康づくりの場になっている「はつらつクラブ」。会員は、おそろいの黄色のTシャツを着て和気あいあいという汗を流している。そのひまわりのようなはつらつとした笑顔が素敵だ。