

がいな健康カーニバル最多出場  
睦会

## いつまでも仲良く元気に ガイヤのリズムで健康づくり



保田老人クラブの会員を中心に構成される睦会は、毎週月曜と木曜に約20人が集まり「うわじまガイヤ健康体操」を実施しています。

「うわじまガイヤ健康体操」は、平成28年に本市が作成した介護予防のための健康体操です。平成30年からは、この体操のさらなる拡大、普及を目的とした介護予防事業の祭典「うわじまがいな健康カーニバル」を年に1度開催しています。今年で6回目を迎えた本祭典ですが、睦会は第1回から全てに出場していて、毎回笑顔で元気な体操を披露し、ガイヤ健康大賞や審査員特別賞を受賞したこともあります。披露の場があることで毎週の体操にも熱が入るといい、また体操の後は輪投げなども行っていて、和気あいあいと楽しく過ごしています。

会長の金田 義一さんは「集まることで顔見知りになって、外で会った時にあいさつをしたり、見かけない時は様子を見に行ったりと、地域のつながりができているので、この輪をもっと広げたい」と話します。最後に、来年のがいな健康カーニバルへの出場について尋ねると「もちろん出ますよ！」と元気よく答えられました。