

九島ほほえみクラブ

笑顔で健康的に過ごすために

九島ほほえみクラブは、蛤地区の65歳以上の女性14人で構成されています。毎朝集まりラジオ体操やうわじまガイヤ健康体操、ゲームや合唱など、体と頭の体操をしています。

「年齢を重ねて外出する機会も減り、誰かと話をして笑うことも減ってきたー。このままでは島の元気がなくなってしまう」と代表と務める平井さんは話します。

そこで、1日1回くらいみんなで集まり、身体を動かし話をしようと「うわじまガイヤ健康体操」を取り入れた健康づくりの活動が始まりました。

今では本九島や百之浦にも広がり、島内で約80人の高齢者が「うわじまガイヤ健康体操」を続けています。

最近では、九島大橋の開通により島外からくる人が増え、島の様子も随分と賑やかになってきました。平井さんは、「九島を訪れる人を元気な姿でおもてなしできるように、いつまでも健康的な身体づくりに取り組み続けていきたい」と話してくれました。

※九島地区での活動は、広報P26でも紹介しています。



有料広告