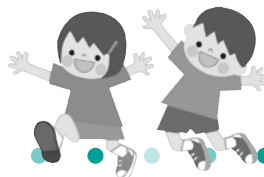


まちづくり協議会の活動紹介

地域の課題や魅力は、地域に住んでいる人が一番よく知っています。そこで、高浜市では、それぞれの地域の特性をふまえながら、地域にとって一番ふさわしい方法で課題を解決していただき、元気で活力に満ちたまちづくりを推進するために「地域内分権」を進めてきました。その取り組み内容や効果などをご紹介します。

身体も心も元気になるう！健康体操



活動に参加するにつれ、「表情がいきいきしてきた」、「おしゃれをして出かけるようになった」など、体力づくりだけでなく、気持ちや意識にも変化が現れています。

健康体操は、南部まちづくり協議会、吉浜まちづくり協議会、高浜まちづくり協議会の3ヶ所で実施されており、それぞれ週2回、月2回、週1回と、どのまちづくり協議会でも活発に開催されています。地域の方などに講師になっていただき、ストレッチ体操からボールやタオル、いすなど道具を使った体操、音楽に合わせたダンスまで、参加者の要望に合わせて、健康づくり活動が行われています。



高浜まちづくり協議会では、踊りの要素を取り入れた「NOSS」も実施しています。踊りを使い、音楽に合わせて行うため、無理なく、楽しく、身体を動かすことで、身体のさまざまな筋肉をバランスよく鍛えることができると好評です。



各まちづくり協議会でされている健康体操は、毎回定員いっぱいになるほど大人気の事業です。身体を動かすことによる健康増進、体力アップだけでなく、地域のふれあいの場として、地域の方と交流を深めることもでき、心の健康、閉じこもり防止などにも繋がっています。



NOSS
とは

「おどりを使って、筋力の衰えを少しでも防ごう」という目的で、日本舞踊の西川流三世家元・西川右近氏と中京大学体育学部長・湯浅景元教授との合同研究によって考案された踊りです。厚生労働省のモデル事業としても実践されています。