

食べることの 大切さを 子どものときから

子どものころからの運動や食習慣も、健やかな育ちにはとても大切です。市では、平成18年度から「食育活動」に力を入れ、子どもたちは食育マスコットキャラクターのカワラッキーといっしょに食事の大切さや食べ物の力を学んでいます(P35参照)。また、高齢男性が料理に挑む「男のレシピ研究会」が行われているまちづくり協議会もあり、趣味と実益を兼ねた活動として好評です。



▲子どもたちは野菜を育てて食べる体験
「高齢男子」は厨房体験



健康増進の きっかけづくり 応援

各種スポーツに親しむ入口探しには、創設10周年を迎える「NPOたかはまスポーツクラブ(TSC)」(☎87-5136)でアドバイスを得ることができます。また、各小学校区のまちづくり協議会でも「健康体操」など年齢に応じて身体を動かす各種講座を開催しています。さらに「生涯現役のまちづくり事業」として市内各所に「健康自生地」(P12参照)がつくられています。

まずは身近なところできっかけをみつけてみましょう。自分自身と高浜市の未来市民のために。

ご近所ウォーキングで 体力づくり & 絆づくり

体力・免疫力の増強には、軽い運動が効果的といわれています。

仕事が忙しくても、近所でのウォーキングを習慣づけるだけで随分体力はアップするはず。また、定期的に行われている公園の清掃などに参加してみるのも身体がほぐれ、ついでに世間話などもできてリフレッシュになるかもしれません。



▲稗田川の岸の彼岸花が見ごろを迎えます。
秋のお花見ウォーキングはいかがですか。



▲市民一斉清掃と学校図書ボランティアイベントの
ひとコマ。できるときにできることを。

8月2日に行われた「高浜市民レガッタ」(P16参照)では壮年の部の熱戦が眼をひきました。また、冬の風物詩「高浜シティマラソン」(例年1月末に開催)でも、あらゆる世代の中で、いきいき走る壮年ランナーの姿が目立ちます。

また、例えば趣味が高じて「地域の達人」になった方、今では知る人も少なくなった「まちの歴史」を「タカハマ! まるごと宝箱」(P5参照)で熱く語る方など、自分にできること、楽しめることで輝く姿も見られます。新たなことに挑戦するだけでなく、自分の得意なことを教え伝える、それも健康づくりの一端となり、まちの元気につながるのです。