

北木まちづくりオリンピック

ねらい

大浦地区、豊浦地区、北木西地区、学校関係のチームに分かれ、各種団体が考えたアイデア競技を行う。スポーツを通してふれあい、情報交換やコミュニケーションの場とするとともに、地区間の交流を図る機会とする。



競技も各団体が考えたユニークな競技、写真はラムネ早飲み競争の様子です。



普段、島の中に居ても他の地区との交流ができにくい中、スポーツを通して、子供から大人まで地区を超えて交流を図り、楽しくにぎやかに盛り上がった一日となりました。

北川公民館

ストレッチ体操講座

シニアの方を中心に

「楽しく体操しながら健康維持」に努めています



輪になったり



手をつないだり



紐を使ったり

ボールやタオル、紐を使い曲に合わせて健康体操を行っています。
脳トレに手指体操等もしています。

体の健康だけでなく、
ふれあいの場として心の健康維持の場にもなっています。

実績報告

高屋公民館

「けんこう大学」講座

★ねらい

「健康寿命日本一を目指して」を目標にしながら、講座の仲間と楽しく仲良く、週2回公民館でヨガを行っています。

町民だけではなく、町外、市外の方も参加していますので、いろんな方と交流もでき、コミュニケーションをとれることもメリットとなっています。

口コミで広がっていることも狙いの一つです。



小指を中心
に倒して～



★効果(参加者の声)

参加者が65歳以上の方たちで、同じ世代の方が多いので、話も弾みます。孫の話や、健康のことと話題には欠きません。「とても姿勢がいいですね。」と声を掛けられたことがあります。とても嬉しかったです。これからも続けられる限り続けて行きたいと思います。

脳活粘土クラフト教室

◆ ねらい

年代を問わず、生活の中で「脳活」の必要性が叫ばれている昨今。手指をしっかりと動かす事、楽しい時間を作る事、作品を作り上げる事の達成感は、「脳活」にとっても有効です。楽しみながら「脳活」出来る教室です。

◆ 活動の様子



『四季の歌』を手話を取り入れて歌う練習もしています。4番まで出来るようになりました～！手話を使って自己紹介も出来るようになりました。

先生の作品を参考に自分のアイデアを入れながら作品を作っています。今回は先生のミニチュア作品を巨大化させてお月見団子を作成中です。



先生に教えてもらいながら楽しく活動をしています。指先を動かすことで短時間でも集中して取り組んでいます。



この箱は元々お人形が入っていたものでした。畳を敷き、棚も作りました。掛け軸も手作りです。机の上にはごちそうも並べています。現在は3月に向けてお雛さまを作成中です。

◆ 効果

毎回、自分の得意分野を生かした物作りが、メンバーとの楽しい会話を交えながら出来ます。作っていく工程で、自分なりの工夫を色々取り込めてきています。

楽しく、弾みすぎる会話で、しばしば手が止まってしまう事も！？