

健康で笑顔はじけるまち…

みなみかんおん

モデル地区第一号

みんな健康で長生きしよう

グランドゴルフで健康！同好会の皆さん



いい汗かいて健康づくりしています！
(毎週月・金曜日 午前8時30分～10時)



企画・編集／「健康で笑顔はじけるまち…南観音」を進める会
発行／広島市西区役所
ホームページアドレス
<http://www.city.hiroshima.jp/nishi/matizukuri/19001.htm>

みんなで目指そう♡

健康で笑顔はじけるまち…南観音！

平成14年度、南観音は西区健康なまちづくりのモデル地区に指定されました。そこで、南観音学区社会福祉協議会を中心とする各種団体の有志と西区医師会で「健康で笑顔はじけるまち…南観音」を進める会を立ち上げ、2年間取り組みました。その総まとめとして、南観音健康づくりプランを作成してみました。

このプランが、皆様の健康づくりの一助となれば幸いです。

ひとりひとり心がけてみては…と思うこと

1 歩きましょう。

南観音ウォーキングマップを
ぜひ利用してくださいね。

歩くと、筋肉が鍛えられ、
脂肪を燃焼させます！

- *スタイルによし
- *心と体の健康によし
- *寝たきり予防によし

2 笑いましょう。

地域のいろんな行事に参加しましょう。

人と人の触れ合いが、
笑いを引き出します。
腹から笑うと元気がわいてきます。

- *ストレス解消によし
- *心と体の健康によし
- *痴呆予防によし

3 いつまでも、 好奇心を忘れないで！

生涯現役の時代です。

自分なりの楽しみを見つけ、
輝き続けましょう！

- *心と体の健康によし
- *寝たきり予防によし
- *痴呆予防によし

4 早寝・早起きを しましょう。

朝日を浴びて、体内時計スイッチオン♡

眠れなくても、朝日を浴びましょう！
生活のリズムを整え、病気を
寄せ付けない体力をつけましょう。

- *心と体の健康によし

1 ウォーキングを推進していきます。

5つのウォーキングコース、ぜひ利用してくださいね。

1 南観音メイン道路コース

4,300歩、130キロカロリー消費相当
所要時間 約45分
距離 約3km

2 総合グラウンド外周コース

2,150歩、65キロカロリー消費相当
所要時間 約20分
距離 約1.5km

3 太田川放水路河川敷コース

4,300歩、130キロカロリー消費相当
所要時間 約45分
距離 約3km

コース内は車両は進入禁止になっているので、ウォーキングするには、とっても安全です。

4 南観音マリーナコース

(第1回南観音学区ウォーキング大会コース)
7,200歩、220キロカロリー消費相当
所要時間 約70分
距離 約5km

※「●」のところは、歩道がない箇所があるので、車に気をつけて下さい!

5 南観音橋河川敷コース

(第3回南観音学区ウォーキング大会予定コース)
4,300歩、130キロカロリー消費相当
所要時間 約45分
距離 約3km

冬はかもが飛来してきます。とってもかわいいですよ。

年に1回、ウォーキング大会を行っていく予定です。お楽しみに♡



まちぐるみで取り組んでいきたいこと

2 南観音のまちの見どころ再発見♡♡

～自分たちの住んでいるまちを好きになれば、
いろいろな好奇心が湧いてくる?～



観音ネギ



南観音橋



松

天満尋常小学校分校が
あった時代に植えた松

まだまだ、南観音には史跡やステキなみどころがあります。いろいろな発見してくださいね。大切にすることもお忘れなく!

3 “ふれあいいいきいきサロン”をみんなで続けていきましょう。

～年をとってもいきいきと輝いて過ごせることを夢見て、気軽に集まれる場として開始♡～

- ①日 時：原則として毎月第3金曜日 午前11時～午後2時
- ②場 所：南観音老人福祉センター（西区南観音七丁目5番8号）
- ③対 象：原則として65歳以上の方
- ④会 費：1回500円（昼食代）

バス旅行の時などは、日時が変わることもあります。あしからず♡



ゲームなどして、楽しく仲間づくりもしています。



お昼は、みんなで食事しています。時には、みんなで作ったりもしています。



将来的には、子供を預かり、子供と自由に過ごせる場になるといいな! 夢いっぱいサロンです。

申し込み先
南観音老人福祉センター ☎295-0598
(火曜日・祝祭日・年末年始を除く
午前10時～午後5時)

3世代の交流行事を行っていきます。

～世代を超えて“おはよう”など、
気軽に声が掛け合えると、みんなの笑顔がはじけるゾ！～

たとえば…

南観音学区 ウォーキング大会

今年から、西区医師会の先生も
ご協力頂いています。



太田川放水路河川敷で
重さ当てクイズをした
第2回ウォーキング大会



観音マリーナで宝探しをした
第1回ウォーキング大会



平成14年11月17日
第1回ウォーキング大会
216名参加



歩いた後のぜんざいが
おいしかったです。



平成15年10月26日
第2回ウォーキング大会
256名参加

今年は、どんな行事があるかな？おたのしみに♡



母親クラブと児童委員民生委員で児童館の空き時間
を利用して、子育て支援をしています。

■毎月第2・4水曜日 午前10時～12時
■南観音児童館



3歳未満のお子さん、
お母さん遊びに来てね!

平成15年10月
南観音小学校でグランドゴルフを開催し、楽しい汗をかきました。



平成16年1月
南観音小学校で“昔の遊び”を通じて高齢者と小学生がふれあって
楽しみました。



はねつき、お手だま、おはじき、あやとり、
竹うま、竹とんぼ、こまをしました。

「健康で笑顔はじけるまち…南観音」の取り組みのあゆみ



平成14年
7月
健康なまちづくり講演会

平成15年度でモデル地区としての取り組みは終了しますが、これからは南観音学区
社会福祉協議会を中心に取り組みを継続し
ていく予定です。お楽しみに!



平成14年
8月～10月
健康づくりセミナー(4回実施)



平成14年
11月
第1回ウォーキング大会
(自分たちの力で企画し、大盛況!)



平成15年
8月～10月
一人暮らし老人対象の集いの場で
“生涯現役の大切さ”をアピール
(西区医師会の先生方にも担当していただきました。)



平成15年
2月
沼隅町視察
(自分たち主体でまちづくりを進めること
のすばらしさを学びました。)



平成15年
9月
(誰もが気軽に利用でき、自由に過ごせる
場があることのすばらしさを学びました。)



平成15年
10月
第2回ウォーキング大会
(去年にも増して、大盛況!)



平成16年
2月
“健康・夢・まちづくりフォーラム”で、これまでの活動成果の発表
(他の地域の方に、健康なまちづくりのよさを紹介しました。)



平成16年
3月
縁側サロン視察
(3世代の交流のあるふれあい
いきいきサロンにしたいな♡)

お問い合わせ先
広島市西区福島町二丁目24番1号
広島市西区役所健康長寿課保健予防係
☎294-6235

平成16年3月発行