

# 地域の仲間と無理なく健康づくり



## 本町自治会すこやか地域支援会

「本町自治会すこやか地域支援会」は、輝北町本町自治会の住民で構成され、健康増進を目的に月1回、ウォーキングやグラウンド・ゴルフ、ゲートボール教室等を行っています。同会が発足したのは平成18年。市の健康づくりに関する事業を活用したグループ活動として始めたのがきっかけでした。現在の会員は25人で、それぞれが無理のない範囲で活動をしています。また、毎月集まることで会員の健康状態を確認し合うことも重要な目的の一つです。発足以降、毎日ウォーキングを行うようになり、体調がよくなったという会員も多く、今後も健康のため、地域で協力し合いながら同会は歩み続けます。



参加者は3グループほどに分かれて、自分に合ったコースを歩きます。

## CONTENTS / 目次

広報かのや No.370 June 2021

- 04 特集 **想定を超えたおの日**
- 10 温故知新 / カノヤ タイムトラベル
- 11 夢のかけはし「うるし山 千尋さん」
- 12 想いをつないだ聖火リレー
- 13 **みんなの Hot News**
- 14 健診が「予約制」に変わりました
- 16 リナシティかのやで新たなチャレンジ
- 18 知って役立つ 情報掲示板
- 22 すこやか直幸便 / 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医
- 23 **輝け! ジュウダイ** / おしごとの時間
- 24 市民のひろば
- 25 **ココ de チャレンジ!**
- 26 **カノスポ**
- 27 広告のひろば
- 28 プレゼント・映画情報

「新しい生活様式」を心掛けましょう

感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

### 今月号のカバー



#### 消防救助技術指導会選考会

消防救助技術指導会は、安全かつ確実な救助技術を競う大会。この日は県大会に出場する選手を決める選考も兼ねて、中央消防署訓練場で計6種目が実施され、災害時の迅速な救助技術の向上を図りました。今号の特集は「防災」。昨年の豪雨災害を振り返り、私たちにできる「備え」について考えてみましょう。