

ちからこぶ

福祉通信「ちからこぶ」2010年2月号 山本 義朗 書



山ノ内町 賛助会

皆さんはゲーゴルゲームをご存知でしょうか？輪投げ・ゲートボール・ゴルフを組み合わせ、その総合得点で順位を決めるという競技です。ゲーゴルゲームは心身機能活性療法(ゲーゴルセラピー)で精神機能面と身体機能面の向上に効果があり、子どもから高齢者まで幅広い世代と一緒に楽しめるゲームです。日本ゲーゴル協会が主催でゲーゴルゲーム指導者を養成しており、町内でも多くの方が認定を受けております。

各地区においてもゲーゴルゲームを活用している団体がありますが、その中でも健康増進を目的に山ノ内町賛助会のゲーゴルゲームグループが月一度集まっていると聞き取材に行ってきました。

ゲームの最初の種目「輪投げ」では、足の屈伸とふんわり投げのがポイントとなりますが、個人個人投げ方が違うため、「入ったときの体の感覚を覚えるのが一番いいかも。」と参加された方が話してくださいました。高得点を狙い作戦を練り点数計算で頭を使う、3種目を競うため体力も使う、脳の活性化や体力保持を兼ね備えたスポーツです。プレイするのは1人ずつでも、全員で考え教え合いながら進められ、上手にできると拍手が起こり、的が外れると全員で残念がり、参加者同士の交流にも繋がっています。

社会福祉協議会では、ゲーゴルゲームの道具の貸し出しをしております。町内のいきいきサロンや団体での運動に、ぜひご利用ください。



星降る町でハートをキャッチ in Spring

「いろんな人と出会いたい」「たくさんの人と交流したい」というあなたにオススメ！今回、女性はネイルアート、男性はファッション講座を予定しております。貸し切りにしたお洒落なレストランでホワイトデー前夜、自分磨きや美味しい食事を楽しみませんか？

【期 日】平成 22 年 3 月 13 日(土)

【場 所】中野市吉田『Two Papa Romio』

【参加資格】未婚女性及び再婚希望の 40 歳までの方
未婚男性及び再婚希望の下記二市二郡在住の 45 歳までの方
(中野市・飯山市・山ノ内町・木島平村・野沢温泉村・栄村)

【参加費】男性: 3,500円 +500円以内の女性へのプレゼント(ホワイトデーにより)
女性: 2,000円

【参加人数】男女各 10 名

【締 切】平成 22 年 3 月 8 日(月)

【お問い合わせ】山ノ内町社会福祉協議会 結婚相談所



この人に注目

やまもと よしろう
山本 義朗 さん



今月の表題を書いてくださったのは、北信地区賛助会長山本義朗さんです。

賛助会は、豊かな長寿社会の実現のために、長寿社会開発センターの目的に賛同をいただき、趣味や特技を生かして地域でボランティア活動をしたり、福祉施設への訪問活動や様々な地域活動を行ったり、その人が持っているものを生かして何か社会に貢献したいと希望される方の集まりです。

山本さんは北信地区の会長さんとして、ご活躍されています。ゲーゴルゲームで心身共に鍛えていただき、元気に地域を飛び回っていただきたいと思います。

*福祉通信「ちからこぶ」は、再生紙を使用しています。

