

## ガンバルーン体操指導者向け スキルアップ講習会

運動が苦手な人や体力に自信がない人でも気軽に取り組めるガンバルーン体操の輪が毎年広がっています。少し空気を抜いてつかみやすくしたボールをつかった体操で、介護予防や健康増進・運動機能改善に効果があります。ガンバルーン体操のインストラクターや指導員の資格を持つ皆さまで、ボランティアグループ「多良木町ガンバルーン体操」(高松知佐子会長)を組織し、地域の集いの場や高齢者施設に出向いて丁寧に楽しく指導されています。

今回は、地域活動に「ガンバルーン体操」を取り入れることによって健康の維持・増進ができるよう、さらなるスキルアップをすることを目的にライフサポートKIZUKI 代表 村山直氏を講師に指導者向けの講習会を開催されました。

講習会は、筋トレ・ストレッチに関する内容で「転倒予防と自宅でできる運動・体操の指導方法」、「腰痛や関節痛・神経痛でもできる筋トレの指導方法」を楽しく学ばれました。



## 老人クラブ連合会ワナゲ競技大会

～ワナゲで交流を深め健康づくり～



多良木町老人クラブ連合会(宮崎正毅会長)では、多良木町公式ワナゲ協会(瀬崎哲弘会長)の運営協力を得て第6回ワナゲ競技大会を交流館石倉において開催されました。

大会当日は、老人クラブ会員156人が参加。競技は個人戦で、日本ワナゲ協会競技規則に則り1人5ゲーム、1人が1ゲーム9投し合計点数を競いました。

また、全競技が終了し成績発表を待つ時間を利用して、多良木警察署より交通安全、防犯の講話なども行われました。

この大会は老人クラブ連合会が会員の健康づくりと親睦を深めるために毎年開催されています。

成績は次のとおり。

優勝	井上 義徳さん	久米5区	546点
	(4連覇)		
準優勝	山本 三千代さん	多良木7区の2	434点
3位	柿坂 辰男さん	黒肥地3区	430点

## 能登半島地震災害義援金

能登半島地震災害の復興支援にと義援金が、多良木町共同募金委員会(町社協)へ寄付されました。

この義援金は、被災地それぞれの行政、共同募金会、日本赤十字社各支部等で構成される配分委員会において取りまとめを行い、被災者の皆さまに配分されます。

温かいご支援感謝いたします。

多良木中学校45年3月卒業生	16,612円
たらぎ保育園職員一同	14,000円
くめ保育園職員一同	12,000円

※ 町役場並びに社協に設置してある義援金の募金箱にも多くの義援金が寄せられています。

本当にありがとうございます。



次の方々から社会福祉のためにご寄付をいただきました。皆さまの温かい善意に感謝申し上げます。ともに、故人のご冥福を心からお祈り申し上げます。(敬称略、受付順)

善意の灯

益田	恒松	淵田	長野	上原	有川	源嶋	中嶋	武藤	橋本みのり	川邊	森下	齊藤
ハツヨ(故義隆)	和子(故親)	隆文(故弘嗣)	平男(故咲江)	重利(故八重子)	正純(故清子)	好子(故武久)	仁郎(故留美子)	弘信(故豊)	(故栗秋昭治)	正子(故徹)	栄子(故秀則)	三郎(故美鶴)
黒8区	多7区の1	久6区	久6区	黒10区	多8区の2	多2区の2	久5区	多8区の2	多3区の1	久4区	久4区	久2区