

～ 八重瀬町支え愛 ～

令和5年6月30日(発行)

第8号



# いちゃゆんタイムス

## 後原公民館パークゴルフ場完成!!!



### <パークゴルフを通して健康に>

3月に後原公民館の広場にパークゴルフ場が完成しました。活動は第2・第4金曜日の13:00からとなり約2時間プレーします。全部で9ホールのPar3で作られており、最も長い距離で約50メートルとなっています。このパークゴルフ場は高齢者だけでなく若い世代が楽しめるようにまた、字区民の健康増進のために設置されました。

参加者は80代～90代の約10名以上で構成されており、話を聞くと「パークゴルフを20年以上続けていたが、免許返納や新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて長い間活動ができていなかった。具志頭に新しくできたパークゴルフ場には遠くて行けないが部落内にあることで歩いていけるため本当に嬉しい」と喜びの声が聞こえました。



### パークゴルフは「健康づくり」に最適!?

パークゴルフのルールはいたってシンプルで子どもからお年寄りまで誰もが身近なスポーツとして、手軽に気楽にできるスポーツとし人気を集めており、健康にも良いとされています。その根拠が…

1. 約2,500歩になります。(18ホールプレーした場合)
2. 40分～50分の運動時間になります。
3. コースすなわち芝生の上を歩くことは、膝への負担が軽減されます。
4. プレーをする日が天気の良い日には日光浴になります。  
→日光浴は骨を丈夫にするには良いといわれており、ビタミンDの促進を促します。
5. 気分爽快・ストレスの解消などなど・・・  
→楽しく遊べるということが気分爽快やストレスの解消に繋がります。



※公益社団法人 日本パークゴルフ協会より引用

# 地域のお宝(支え合い・健康づくり活動の取り組み)紹介

普段から「つながり」を大切にしている地域のみなさんを地域のお宝としてご紹介します。

## 富盛のお宝特集

### ワイワイアロハフラサークル



活動日：毎週水曜日 19:30~21:00

活動場所：富盛公民館 2階

ワイワイアロハフラサークルは今年で結成5周年を迎えるフラサークルです。会員は17名。富盛の方を中心に幅広い年齢層の方々が参加されています。写真は家族や友人を招き、日頃の感謝の気持ちを込めてミニ発表会を開催している様子です。

活動日：毎週金曜日 19:00~22:00

活動場所：富盛公民館 1階

三線サークルは、普段の活動日とは別に、5年前から東風平小学校のクラブ活動にボランティア講師として参加しています。沖縄の伝統楽器である三線を後世に継承してほしいという思いから、地域の子供たちに三線の楽しさを伝えたいと活動しています。



### 老人クラブ三線サークル

### 琉舞愛好会



活動日：毎週金曜日 14:00~16:00

活動場所：富盛公民館

琉舞愛好会は会員8名で令和4年から活動しています。講師は具志堅イク子氏。十五夜など字の行事や町イベントに向けて、みんなで楽しく練習に励んでいます。

## 地域のお宝(支え合い・健康づくりの取り組み)情報を募集しています!!

皆さんの暮らしの中にも、お宝(支え合いや健康づくりの取り組み)はありませんか? 「いつも2、3人で集まってゆんたくしているよ」「地域の子ども達と高齢者がラジオ体操をしているよ」など、普段の何気ない暮らしの中にこそ、素敵なお宝が隠れています。皆さんの身近にあるお宝情報がございましたらぜひ、八重瀬町社会福祉協議会まで情報をお寄せ下さい。また、地域のゆんたく会などの場として自宅や空き家を貸し出しできる方も大募集しています。

お問合せ先

八重瀬町社会福祉協議会 生活支援体制整備事業 担当(知念・赤嶺) TEL: 998-4000