

みんなで男女共同参画の輪を広げよう 男女共同参画市民情報誌ゆっパル特別版

問総務課 ☎ 6702

老若男女問わず、一生涯スポーツを！

38年前、初めて十和田市に足を踏み入れたとき、最初に目に入ったものは「市民ひとり1スポーツ」と書かれた標語でした。陸上競技場、相撲場、武道場（志道館）など魅力的な施設が点在し、この街はスポーツに力を入れているんだなと感じました。

平成5年に、市の体育指導委員（現在はスポーツ推進委員）のお話をいただき引き受けることになり、一気に学校体育から社会体育へとめり込んでいきました。早いもので、あれから28年が経とうとしています。

スポーツ推進委員として、市のスポーツイベントへの協力はもちろんですが、私たちが最も力を入れて取り組んでいることは「いきいき健康づくり事業」です。県の研修会や講習会で学んできた軽スポーツに興味を持っていただくために、「巡回スポーツ教室」という形で各地区に出向いたり、体育館で講習会を開いたりと普及活動に力を入れています。その成果を発表する場として、老若男女問わず誰でも参加できる室内ペタンク大会やミニバレー大会を開催しています。軽スポーツの良さは、この誰でも参加できる場所にあり、年々参加する方も増えています。

スポーツに興味がない人、苦手な人にこれなら楽しめるかも？できるかも？と提供し、体を動かす喜びを感じ、生涯を通して続けることができるスポーツを見つけてもらい、最終的に、受講生の皆さんに自主性を促す働きかけをし、イキイキとした生活を送りながら健康寿命を延ばす手助けをすることが私たちの役割であり使命だと思っています。現在、自主的にサークルを立ち上げ、自分たちの力で活動を継続している団体もいくつかあり、年齢・性別問わず活躍している方が多くいます。

今後も県や地区の研修会などでスポーツに関するさまざまな知見を深め、市民のためにさらに運動習慣の定着、継続を図っていきたいと思っています。



★筆者紹介

川村 淳子さん

十和田市スポーツ推進委員協議会 副会長

とわだエンディングノート～わたしの参考書～をご活用ください

申問中央病院 ☎ 5121

もしも、あなたが事故や病気で意識をなくしたり、自分の思いを伝えられなくなったとき「どのような医療を望んでいるのか」「どのような生活を送りたいか」など、判断するための参考資料としてエンディングノートであなたの希望を伝えることができます。

エンディングノート～わたしの参考書～の使い方

- ❑自分のことについて、書けるところから少しずつ書き始めましょう。全ての項目を埋める必要はありません。
 - ❑時間が経過すれば気持ちも変わるので、何度書き直しても構いません。
 - ❑エンディングノートに記入し始めたら、家族などにノートのことを伝えましょう。
- ※エンディングノート～わたしの参考書～は、中央病院地域連携部、または市役所高齢介護課窓口で配布しています。中央病院ホームページ内「地域医療連携」からもダウンロードできます。

✿エンディングノート～わたしの参考書～出張出前講座

エンディングノートの書き方出前講座を開催します。希望する団体（個人は対象外）はご連絡ください。

対象 市内の各団体（町内会など）

※日時、開催場所などは相談の上、決定します。

あんしん生活活用講座～地域まるごとケア～開講（全10回）

中央病院地域医療連携部では、エンディングノートの作成の仕方などが学べる「あんしん生活活用講座」を毎月開催しています。ぜひご活用ください。

第1回 エンディングノートの活用術①

とき 6月25日（金）午後6時30分～7時
ところ 中央病院正面エントランスホール
定員 50人（先着順）

※とわだ健康ポイントラニー対象の講座です。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、発熱や咳などの症状がある人は受講を控えるようお願いいたします。

※受講の際は、マスクの着用をお願いいたします。

