

健康寿命をのばしたい

健康づくりの運動を市内全域で指導

よしだ ひろこ
吉田 宏子さん

大井町野畑3・53歳



健康・福祉・介護。人が生きていく上で、必ずかかわりを持つもの。吉田宏子さんは、平成6年から健康体操や健康づくり活動を精力的に行っている。

「身体を動かして、楽しみながら健康づくりをするのが理想。子どもから年配の方まで、それぞれ自分に合った運動が必ずあります」と話す。吉田さんは大学時代、ダンスを専攻して表現力を学習。また体育と国語の教員免許を取得し、結婚するまで長野県の高校で教師をしていた。

「運動の中で、わたしは球技が苦手。けれど、体操は体力と健康の維持になることを学びました。みんなで行うことで、一緒に頑張る意欲がわき、音楽に合わせて互いに表現し合う楽しさが、続ける力につながります」と、自信の笑顔を見せる。結婚後、ご主人の転勤で岡崎市へ移った吉田さんは、子育ての傍ら愛知県健康づくりリーダーの資格を取得し、健康運動の指導を行っていた。恵那へ戻った平成10年には、健康

体操と音楽療法の仲間10人で、「トライアングル」を結成。高齢者福祉施設や小学校、幼稚園など、幅広い年齢層を対象に現在も活動している。個人でも、市民講座や転倒予防教室、水中運動教室の講師として、市内各地で引っ張りだこの吉田さん。平成19年度には、自分自身のスキルアップのため、健康運動指導士の資格を取得した。

また市まちづくり市民協会の健康福祉チームに所属し、昨年度から健康づくりリーダー講座を開講。健康運動だけでなく医療や食、介護予防や救急を取り入れた、幅広い「健康づくり」を周知し、リーダー養成に取り組んでいる。

「毎日、市内全域でいろんな人たちと触れ合いながら、楽しく運動しています。誰でも年を取りますが、健康長寿を目指したい。健康寿命をのばすことが、わたしの目標です」と、力強く生き生きと語る吉田さん。これからも地域とかかわりながら「健康」を追求する活動に注目だ。

Happy Birthday!

1歳になりました

4月生まれのみんな、お誕生日おめでとう。



あんどう けいと
安藤 慶人くん H20.4.1生
予定より遅れて生まれたあなた。あの感動から一年。あなたの笑顔に癒され頑張れました。これからも家族楽しくやっつけていこうね。
長島町 竜一さん・志穂さん



たなか いお
田中 偉央くん H20.4.1生
偉央くん、もう1歳なんだね!! おめでとう。ニコニコ優しい笑顔が大好きだよ♡お兄ちゃんと仲良くネ。
長島町 重陽さん・直美さん



みずの ひなた
水野 陽太くん H20.4.4生
ひなくん1歳Happy Birthday! ニコニコ笑顔が大好きだよ! 2人のお兄ちゃんと一緒に元気に遊んで、大きくなってね!
岩村町 和秀さん・加奈子さん



みずの しょうえい
水野 匠英くん H20.4.8生
Happy Birthday! 匠、かわいい! 笑顔がありがとう。たくさん笑って、たくさん泣いて、元気いっぱい育ててね。
長島町 英司さん・友見さん



さくらい しゆり
桜井 珠莉ちゃん H20.4.8生
元気いっぱい! 笑顔いっぱい! そんな珠莉がみんな大好きだよ。生まれてきてくれてありがとう。
岩村町 忍さん・智恵さん



いとう やひろ
伊藤 弥祐くん H20.4.9生
お誕生日おめでとう。やっくんの笑顔を見るだけで、みんな幸せな気持ちになれるよ。ありがとう。
大井町 彰高さん・昌美さん



やとう あゆ
矢頭 杏友ちゃん H20.4.11生
Happy Birthdayあゆ♡いつもパパとママに幸せをくれてありがとう。元気に育ってね♡
大井町 真祐さん・未佳さん



ほりぐち ゆうし
堀口 悠詩くん H20.4.17生
HAPPY BIRTHDAY♡いたずら大好き元気っ子の悠くん。みんな悠詩の笑顔が大好きだよ!! これからもいっぱい遊ぼうね♡
大井町 聡さん・詩織さん



おぐり ゆあ
小栗 有愛ちゃん H20.4.23生
Happy Birthday有愛。いつも笑顔してくれる有愛ちゃんはパパとママの大切な宝物だよ。これからもその笑顔のパパとママと周りのみんなにちょうだいね!!
大井町 秀明さん・悠子さん



こぎそ むさし
小木曾 武蔵くん H20.4.26生
むさくん、1歳のお誕生日おめでとう。これからもお姉ちゃん、お兄ちゃんと仲良くね♡
岩村町 了介さん・陽子さん

5月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。写真(なるべく1人で顔全体が写っているもの)の裏に住所、氏名(ふりがな) 生年月日、性別、電話番号、両親の氏名と簡単なコメントを添えて、4月15日(木)までにお申し込みください。またケーブルテレビ掲載の可否についてもご記入ください。申し込み多数の場合は先着順により掲載します。
申し込み・問い合わせ ☎509-7292 (住所不要) 企画課広報広聴係 ☎26-2111 (内線319)

健康運動指導士=保健医療関係者と連携し、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成および実践指導計画の調整などを行う役割を担う者。財団法人健康・体力づくり事業財団独自の事業