



西谷地区のイチオシ!



地域の健康願い約 20 年
～西谷すこやか会～



▲長年の活動が評価され、令和5年度には、松江圏域の「健康づくり活動表彰」を受賞しました。中央が北川会長です。
◀セラバンド教室の様子。どこの筋肉が鍛えられているかといった解説付きで動作が学べます。

オオサンショウウオの繁殖地として有名な広瀬町西谷地区。自然豊かなこの地区は、布部ダムから5kmほど下流側で、比田地区と奥田原地区の間に位置しています。

西谷地区で活発に活動しているのが「西谷すこやか会」。この会では、地区住民の健康寿命延伸を目指し、健康づくり活動を推進するため、平成13年度から活動しています。人口約1700人・高齢化率53%の地区であることから、住民が参加しやすいよう、身近な集会所ごとに健康教室を開催したり、他地区の取り組みを参考にウォーキング大会を実施するなど、工夫しながら地区の実態に合わせて健康づくりに取り組んでいます。

西谷すこやか会で積極的に行われているのが「セラバンド教室」。布部地区を中心に活動している「広瀬町ウエルビクス普及協会」から講師を呼んで、月に2回、1時間ほど運動する時間をつくっています。教室では、柔軟運動から始まり、セラバンド（帯状で柔らかく伸縮するゴム製品）を利用した体操や、ボールを使ったストレッチを行うことで、全身を使った運動ができることがポイント。

そろそろ90歳になるという常連の男性は「教室で習った運動をできる範囲で家でもしているのが元気の秘訣です。教室後に、みんなでお茶しながらの会話が、継続につながっています」と楽しそうに話していました。

編集後記

▼市役所は数年毎に人事異動があります。およそ10年ぶりの共進会で、牛を間近に見ることができました。当時の牛つなぎ場はもつと牛牛（ぎゅうぎゅう）だったように思います。出品牛は少なくなりましたが、愛情深く育てられた牛は変わらず愛らしい眼をしていました。（た）

▼安来市加納美術館で開催された和歌山静子さんの絵本原画展。和歌山さんが原画を担当した絵本の中でも、特に「ぼくは王さま」シリーズは知っている人が多い作品です。私も読んだことはあるはずですが内容は思い出せず……。それでも不思議と懐かしさは感じるものですね。図書館に行ったときに少し探してみようかと思っております。（右）

安来市の人口と世帯数 R6.7.31現在

人口合計 / 35,467人
(男:17,092人 女:18,375人)
世帯数 / 14,297世帯



●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。
●自治会宛の発送等については、地域振興課（☎23-3067）までご連絡ください。