

# ひろば

ー第174号ー

2022年11月1日



発行：自由ヶ丘地区  
コミュニティ運営協議会  
住所：自由ヶ丘3-12-11  
TEL: 32-5594 FAX: 35-3250  
メール：jiyuugaoka-cc@oboe.ocn.ne.jp  
http://www.jiyugaoka-cc.com/

自由ヶ丘人口調査  
[令和4年9月30日現在]  
世帯数 6,386世帯  
人口 14,815人  
男性 7,026人  
女性 7,789人

## 体力と記憶力が決め手です…男性だけの健康運動教室

「ありや？これやったかいな…ワハハハハ」笑い声が聞こえています。ホールを広々と使って男性だけの運動教室が開催されていました。まず、最初に行われていたのは、動きに対して番号が決められていて、先生が「3！」と指示を出すと、みなさん「3」の動きをするというもの。

“これは、ただの運動教室ではないな～”私もやってみましたが、「あれっ、どれやった？」あたふたしていました。



上田 優菜 先生



“壁ドン”  
ならぬ、  
“壁ウデタテ”

しっかり動いた後は、ゆっくりストレッチ。スマホやパソコンを使うことが多い現代。首回りや肩、さらに肩甲骨にポイントをおいてストレッチでしっかりとほぐしていきます。最後は補強運動！壁を使った腕立て伏せでは、壁にしっかりとおでこをつけて筋力アップ。カッコイイぜ、おじ様たち☆

喚起のために開けられた窓からは秋の風がスープッと入ってきて、ホールはスポーツの秋真っ盛りでした！



## 僕たち・私たち、文化まつりの準備中

子どもも大人も、待ちに待っている“自由ヶ丘文化まつり”テンションが上がらないわけがない！小中学生の子どもたち（わんぱく広場実行委員）が、集まって、楽しそうに作戦会議をしています。子どもたちが準備しているのは、『おまつり』を盛り上げる「わんぱく広場」で何をするか？どうやったらみんなが楽しんでくれるか？それはそれは、楽しそうに話をしながら、準備をしています！久しぶりのおまつりだもの、やってる人も遊びに来てくれる人も、楽しまなきゃ☆

10月29日（土）  
<雨天の場合は30日>  
久しぶりに帰ってくる“自由ヶ丘文化まつり”待ち遠しいですね。たくさんの人の協力を得て無事に開催されますように！

中学生が、見本を作って、小学生に教えながら…  
楽しそう！



### 青少年育成部会

新聞紙を使ってなかなか良い感じのポールができた！



使えるお金とにらめっこしながら…これも、いい勉強だ！

自由ヶ丘地区に

ス  
ポ  
ル  
ト  
の  
秋  
が  
來  
た  
る

## ノルディックウォーキングで歩きながら全身運動

自分の健康は自分でしか作れないをモットーに2本のポールを使って、無理なく正しい姿勢で歩きます。もちろん、一人ひとりの体力・体調に合わせていますので、安心です。



ハイ、チース！

自由ヶ丘のオアシス白水池周辺を歩く



サポートがあるから、安心！

ウォーキング前後の、ポールを使ってのストレッチ体操は、青空の下で、じっくり、ゆっくり伸ばしていきます。みなさんの参加をお待ちしています！



【場所】自由ヶ丘中央公園（白水池）

【日時】毎週水曜日（13:30～14:30）夏時間・冬時間あり

【問い合わせ先】自由ヶ丘コミセン ☎32-5594



### 広報委員会

褒められると伸びるんです！

9月30日（金）宗像市の広報研修会に5人で参加しました（ZOOMでの開催）。講師は、久留米市役所の「秋山太」さんです。広報は、情報伝達ではなく情報共有である、つまり、ただ伝えるだけではなく、伝えた内容が読んだ人にどう響くかが大事！昼下がりの眠くなる時間帯でしたが、参加した5人ともメモを取りながら、うなずいていました。なんと後半では、秋山さんが良いな～と思った広報紙ということで、私たち自由ヶ丘地区の広報紙が紹介されたのです！嬉しい。広報活動は関係づくりの活動だとも言われていました。私たちが発行している広報紙が、自由ヶ丘地区住民の架け橋になれるよう、まだまだ、できことがあると再確認できた研修会でした。



### シリーズ企画

#### 福祉はおたがいさま

2022年2月1日号から始まった、「シリーズ企画 福祉はおたがいさま」は、1月1日号をもって、終了します。ご愛読ありがとうございました。

今後は、自由ヶ丘地区のまちの人・行事・場所・物などなど、知っているようで知らない事にスポットを当てたコーナーとして生まれ変わります。広報委員が特派員として、取材をしていきますので、ご期待ください。

