

みんなのサロン

生活支援

コーディネーターの部屋

Vol.32

私たちが
生活支援コーディネーターです



丸山 雅史



望月 翔太

今回は「フォークダンス愛好会」をご紹介します。月に3回、勤労青少年ホーム（市立体育館横）で実施されています。どなたでも参加可能。初心者の方も歓迎です。経験豊富な講師のお二人が教えてください。



講師の指導のもと、曲に合わせてダンス♪



みなさんステキな笑顔で楽しんでおられます。

仲間と一緒に身体を動かすことで、健康づくりや転倒予防、脳の活性化等さまざまな効果が期待できます。

参加してみたい、一度見学してみたいという方は、代表の赤阪さん（22・0575）までお問い合わせください。

（健康長寿課 ☎23・5555・1 FAX 24・23900）

セルマの花まるエッセイ

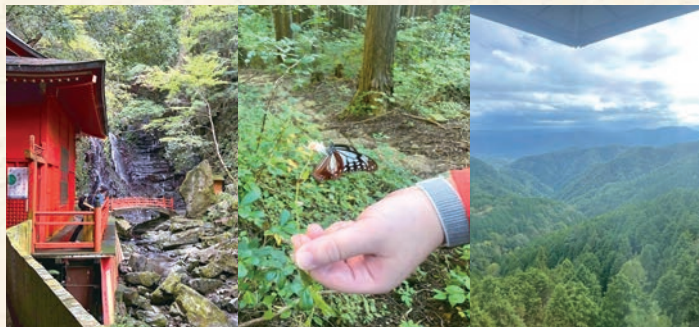
ハイキング体験
犬鳴山の自然と文化に触れて

私の趣味の一つはハイキングです。和歌山の熊野古道をはじめ、美しい自然を満喫できるコースがたくさんあります。今回は、大阪府泉佐野市の犬鳴山を目指して歩いた記録をまとめます。

当日は友人とともに山頂の展望台まで進み、遠方に関西国際空港を確認できました。行程は約12kmで、勾配や路面の変化もあり、適度な運動量が得られるコースでした。途中、「アサギマダラ」と呼ばれる蝶を観察しました。人をあまり恐れない個体も見られ、間近で特徴的な羽の模様を確認できました。

下山後は、無事に歩けたことへの感謝を込め、寺院を参拝しました。境内には滝があり、水音が一定に響く落ち着いた環境が保たれていました。何ったところ、住職の一人はアメリカ出身で、日本で仏教に触れた経緯があるとのことでした。地域との関わりや活動内容についてもお話を聞く機会があり、理解が深まりました。

犬鳴山は、自然環境と歴史・文化に触れられる点が魅力です。機会があれば、季節を変えて再訪し、異なる景観や生き物の様子を確かめたいと考えています。



まちかどウォッチング

第4回宮子姫こどもまつりを開催しました

11月2日（日）、御坊総合運動公園で第4回宮子姫こどもまつりを開催しました。

当日は穏やかな空の下、ゆるキャラ大運動会やダンスステージなど子どもたちが楽しめるイベントを実施し、家族連れで大盛況の1日となりました。

