

グリーンレイク体操クラブ



マキノ花とみどりの会

マキノ花とみどりの会の皆さんは、サルビアの花を中心に植えられたプランターを、公共施設やマキノ駅、観光施設や社会福祉施設等に設置する「マキノ花いっぱい活動」に取り組んでいます。

取材に伺った日は厳しい暑さの中でしたが、ういろうマキノさくら会や日赤奉仕団の皆さんと協力して、プランターへの土入れから苗の移植、水やりの作業をされていました。出来上がったプランターは、花が咲き始める8月上旬から1月にかけて、設置を希望する施設へ運搬されます。会長の峯森さんは、「花が溢れた地域は犯罪が少ない。マキノ地域が笑顔と活気に満ち、安心して生活が送れる地

グリーンレイク町内会では、毎月第2・第4水曜日、平成24年に市民の介護予防のために市が発表した「高島あしたの体操」に取り組んでいます。平成24年以降、ほぼ欠かさずに町内会で取り組み続け、8月24日には累計186回を数えるに至り、町内会のライフスタイルと言えるまでになっています。

参加された皆さんは、手本となる動画の指示に従って約1時間、身体を動かしたり発声をしたりして、呼吸の揃った体操をされていました。代表の水谷さんは、「上がらなかった肩や足が上がるようになった。回数を重ねると同時に、身体が健康になっているのを感じられて、自信が

域となるように、今年度も活動に取り組みたい。」と仰います。まだ残暑も厳しいですが、花にそよ風が吹く秋が近づいています。外に出られた際は、花いっぱい地域に目を向けてみてはいかがでしょうか。

持てる。これからもみんな元気が続けたい。」と仰います。熱中症や感染症等、注意することが多くありますが、皆さんも自分に合った、無理のない運動を見つけてはいかがでしょうか。

