



鉄

東

地

区



## 2022年(令和4年)1月～12月の主な健康づくり活動(計画／実績)

☆1月	鉄東地区 『冬の祭典』(新生公園)	… 中止
☆3月	東区 グラウンドゴルフ大会参加(つど一む)	… 中止
☆5月～	鉄東地区 ラジオ体操(新生公園)	… 開催
☆6月	鉄東地区 男女ソフトボール大会(新生公園)	… 中止
☆6月	東区天使大学との交流事業「天使祭」参加	… 中止
☆7月	鉄東地区 三世代ふれあい交流夏祭り(東区民センター)	… 中止
☆8月	鉄東地区 市民大運動会(新生公園)	… 中止
☆9月	鉄東地区 地域健康づくり教室(鉄東会館)	… 中止
☆10月	ひがしく健康・スポーツまつり2022参加(つど一む)	… 参加
☆11月	鉄東地区 ボウリング交流会(オリンピア)	… 中止
☆12月	鉄東地区 新生もちもち亭(餅つき)(新生児童会館)	… 中止

### ☆☆2022年活動実績☆☆

#### 『ラジオ体操(新生公園)』 5月1日～10月10日まで開催



長引くコロナ禍、外出控えによる体力低下、人と接する機会がなくなる等懸念解消のため、自宅から新生公園まで歩き、朝の新鮮な空気を吸いながらの体操で健康増進を図りました。

ラジオ体操を通じて、あらためて地域の健康づくり、人とのつながりの大切さを感じる機会となりました。

#### 『鉄東地区(すこやか倶楽部)』 …毎月1回

コロナ禍、心と体の健康づくりを目的として介護予防運動、講話等2班に分け実施しました。

### ☆☆2022年活動中止☆☆(主なもの)

#### (1)鉄東地区『冬の祭典』(新生公園:雪中運動会)

例年1月中旬 子供から大人まで参集、各競技で汗をかき、日頃の運動不足を解消しています。

#### (2)鉄東地区『三世代ふれあい交流てっちい夏祭り』

例年7月下旬 東区民センターで約200名が参集し、ゲーム等で三世代の交流を図っています。また、子育てサロンコーナーに健康づくりブースを設け、活動紹介と健康測定を行っています。

#### (3)鉄東地区『市民大運動会』

例年8月下旬 新生公園で約600名が参集し、16の分区対抗の伝統ある運動会で健康増進と連帯意識の高揚を図っています。

#### (4)鉄東地区『ボウリング交流会』

例年11月上旬 オリンピアボウルで約50名が参集し、日頃の運動不足解消のため一投入魂で汗をかき、健康づくりを推進しています。

#### (5)鉄東地区『新生もちもち亭』

例年12月上旬 新生児童会館で大人から幼児の250名が参集し、餅つきの体験や試食を行い食べて笑って地域交流を図っています。