

未来へつなぐこの人

三原を愛する人たち INTERVIEW



三原市運動普及リーダー会 住廣 正史さん

元気な「ミハラビト」が増えるのが楽しみです。

三原市内でウォーキングを通じて健康に関する活動をされている三原市運動普及リーダー会の住廣正史さんにお話をうかがいました。

活動を始めるきっかけは？

自分自身がいつまでも健康でありたい、そして何か地域貢献できることはないかと思っていたところ、三原市の「健康づくりボランティアを育成する事業」と出会い運動普及リーダーの講習に参加しました。

運動普及リーダー会とはどのような団体ですか

正式には、「三原市運動普及リーダー会」という名称で、健康づくりのために、正しい運動の知識を学んでいるボランティア団体です。まずは家族や身近な方、さらに地域の方々に運動について伝えていくことを目的としています。ストレッチやウォーキングフォーム、クールダウンの指導等を行っています。

メンバーは歩くことや体操が好きで、地域に貢献したいという有志が集まり、現在、最高年齢85歳、最低年齢41歳、平均年齢66歳、会員数181名で活動しています。

普段の活動はどのようなことを？

市内を7ブロックに区割り、各ブロック毎に集まって、ウォーキングの見所・景観や集合場所・駐車場の有無等を検討し合せてコースづくりをして、参加者が安全に歩けるようコースの下見をしたりして、ラジオ体操とウォーキングを組合わせて、イベントの企画から運営までを実施しています。ウォーキングの距離はそれぞれの体力に合わせて、約3~10kmで設定して、誰でも参加できるようにしています。

実際に歩くときも楽しいのですが、コースの選定にあたり、「今度は大和町を歩こうか、海沿いを歩くのも気持ち良さそうだね」とか、みんなで相談している時も楽しいですね。活動内容のポスターや

チラシを仲間で作っている時もまた違う楽しさがあり、皆さん生き生きと活動しています。

自主活動では、地域集会所やサロンに向いて、ストレッチや運動の指導をしています。リーダー会以外の他団体のイベントにも積極的に参加して、お手伝いをさせてもらっています。

リーダー会の活動は、定年後にお巡路さんを巡る体力づくりにもなると思い始めたのもあり、昨年無事108カ所全て歩いてお参りできました。ウォーキングを続けることで自然と体重も減って、現在71歳なのですが体調は一番良いと思えるほどです。

NPO法人に日本健康運動指導士会 健康運動指導士の松本直子先生のもとで毎年育成講座をおこなっています。運動普及の活動に興味のある方、ぜひ参加してみてください。募集要項は三原市のホームページ保健福祉課のサイトをご覧ください。

お仕事びより

募集内容 給与 時間 休日 アピールポイント



介護のイメージ払拭します！未経験者歓迎！

- ① 老人介護業務、送迎運転業務
② 時給 900円～ (応相談)
③ 8:30～17:30 8:30～12:30
④ 13:30～17:30 他応相談
⑤ 週休2日 毎週日曜日
⑥ 休日希望も応相談
⑦ 楽しい雰囲気職場です。
小さなお子さんがいる方も大丈夫！シフトの調整を行います！
働きやすい環境作りを力を入れています。お気軽にお問合せ下さい。

サンサンデイサービスセンター
三原市港町1丁目6-6
☎0848-63-2626 (担当：山下)

中之町8丁目分譲地、いよいよラスト1邸！

タカシン・ホームの人気分譲地が、ついに最後の1区画。ラストチャンスをお見逃しなく！



子育て世代に人気の「タカシン・ホーム中之町8丁目分譲地」では、最後の区画に建売住宅を建築中！人気のポイントは、環境の良さと利便性が両立した立地。駅前エリア、イオン、三原バイパスも車で10分以内。それでいて、家の周辺は車の通行量が少なく、公園まで約100mと、子育て世代に嬉しい住環境となっています。

現在建築中の最後の1邸は、開放的な吹抜けと対面キッチンを中心に、家族の会話はずむ間取りが特徴。シューズクローカーからウォークインクローゼットまで、大収納もしっかり完備。エアコン・照明・1Fカーテン付きで、スムーズに入居できますよ。魅力満載の中之町8丁目分譲地ラスト1邸、どうぞお見逃しなく！

5月日和カレンダー

Calendar for May with event listings for FM, concerts, and movies.

27th SATSUKI FESTIVAL advertisement including event details, location, and a photo of a man in a pink shirt.

IKEA brand advertisement showing a modern kitchen and living area.

Advertisement for a new renovation style, mentioning kitchen and bathroom updates.

Advertisement for a real estate company, listing contact information and services.

Advertisement for glasses, featuring various styles and promotional offers.

Advertisement for 'Tsumi no Konbini' (ゴミのコンビニ) with a focus on recycling services.

Advertisement for a 20th anniversary event, including a raffle and a new business group.

Advertisement for a reader's gift, listing prizes like rice and movies.