

# 地域サポーターの紹介



高野の敏行さん  
南畑在住

南畑地区  
社会福祉協議会

南畑地区は、住民の方々のごみ分別意識が高く、分別ミスのステッカーが貼られる事が少ない地域だと思います。しかし、農道が多い地区のため、心無い人が車などで通りすぎりに家電製品や粗大ごみなどの不法投棄をすることがあり、各町会の方々が清掃活動をしている状況です。

本来自然界ではリサイクルで、ごみは無いのですが、人が生活すると必ず何らかのごみが出てしまいます。各個人が分別を正しく行い、資源として活用できるように努力する事でごみを少なくする事ができます。まずは、一人ひとりがごみについて、意識することが大事だと思います。皆さんもごみを見つけたら、拾いましょう。そして、富士見市をごみの無いきれいな町にしましょう。

**富士見市をごみの無い町に**  
南畑地区社会福祉協議会の環境総合部会では、福祉事業として環境浄化運動を川越県土整備事務所と環境課に協力していただき、毎年6月に実施しています。南畑地区の全町会で行い、小学生から老人まで多くの方が参加しています。平成25年度は約600人が参加し、約2千kgのごみを収集しました。  
平成26年度は実施日の朝に、落雷注意報が出て、やむなく中止となりましたが、その後、各町会で清掃活動を実施しました。また、毎年学校周辺や通学路の草刈り清掃もしています。この環境浄化運動に対し、平成26年に県から表彰を受けました。



## 高齢者の

# ”いきいき”

## ライフ



**ふじみパワーアップ体操で元気はつらつ**  
健康増進センターでは、健康長寿のための「ふじみパワーアップ体操」を市内に広めるため、パワーアップリーダー養成講座を開催しています。

「体を動かしたい」「元気になりたい」など健康に関心のある方や、「身近な場所でみんなと気軽に体操したい」「地域の皆さんをもっと元気にしたい」などが住む地域を良くしたいという方など講座を受ける方の動機はさまざまです。

パワーアップリーダー養成講座を修了した方たちを中心に、各地域でパワーアップ体操クラブをつくり、毎週体操を行っています。会場は、公民館や交流セン

ター、集会所など小ささまざまですが、現在地域に30クラブあり、どの会場も盛況です。

「ふじみパワーアップ体操」は、運動や認知の力を維持しやすいように考案した体操です。音楽に合わせて楽しく取り組み、いすに座って行う体操が多いので参加者それぞれの体力に応じた参加ができます。

決まった時間にいつもの場所に行って、一緒に体を動かして、気持ちよく汗を流すうちに自然と健康づくりと仲間づくりがすすみます。ぜひ、あなたも参加してみませんか。また、あなたの身近な地域にも、ふじみパワーアップ体操クラブをつくりませんか。



ふじみパワーアップ体操に参加したい方やパワーアップリーダー養成講座について、詳しくはお問い合わせください。

問合せ／健康増進センター

049-252-3771