

# 上笹下健康推進協議会

(現 上笹下ランニングクラブ・  
現 プチヨガの会)

活動の経過 平成 **23** **24** **25** **26** **27** 年度 ※補助金交付年度は、  
白抜き文字



プチヨガ教室

## 活動を始めたきっかけ

上笹下健康推進協議会は、東日本大震災の際に**地域連帯の必要性**を感じたことをきっかけに発足しました。**地域交流**を主な目的に老若男女を問わず参加でき、健康増進につながることから地域で取り組まれていた**ランニングやヨガ活動を基盤にして、自治会町内会、保健活動推進員会などが連携**し、平成23年から活動を開始しました。

## 補助金交付時の活動内容

### 構成員

上笹下連合自治町内会、上笹下保健活動推進員会、  
上笹下地域ケアプラザ、上中里地区センター、上笹下ランニングクラブ、  
磯子区食生活等推進委員会上笹下地区

## 主な活動

### ●プチヨガ教室

リラックスする音楽とアロマの香りに包まれて、優しいヨガと呼吸法、タイ式マッサージを行いました。

### ●ランニングクラブ

磯子区民駅伝大会に向けて、月1回、氷取沢市民の森を走ったり、小学生は「氷取沢農専陸上運動部」として、朝練をしていました。

### ●健康ウォーキング

20人程度が集まり、氷取沢の紅葉や富士山のビューポイント、円海山の畑から見える景色など上笹下地区の自然を楽しみながら、ウォーキングを行いました。

### ●シニア男性自立のための料理教室

「自分の健康は自分で考える」というテーマで、上笹下地区のヘルスメイトなどが講師となり、スパゲッティ、太巻き寿司、焼売、参鶏湯など、さまざまな料理を作りました。



シニア男性の料理教室

## 現在の活動の様子

現在は補助金の交付は終了しており、上笹下健康推進協議会は発展的解散、自主組織として、上笹下ランニングクラブとプチヨガの会の2つがそれぞれ参加者の参加費や協力者による支援で活動しています。

### ●上笹下ランニングクラブ

#### ●氷取沢農専道コスモスマラソン大会

幼稚園年長から70歳のレジェンドランナーまで幅広い年齢層の方19名が参加していました。

上笹下ランニングクラブの頭文字である「KRC」の青いチームTシャツが一齐にスタートすると、ゴールに向かう参加者の本気の走りに、応援にきた家族から声援が飛んでいました。



ランニングクラブ

子どもは大人に負けない走り、大人は大人気なく、子どもに負けない走り、毎回全力で楽しんでます。

#### ●第7回磯子区民駅伝大会

「KRC」からは、小学3、4年生の部、小学5、6年生の部、連合女子の部、連合男子の部、シニア男子の部、一般男子の部の6部門にエントリー。タスキをつなぐため、真剣に走る姿に圧倒され、感動しました。



氷取沢農専道コスモスマラソン大会

### ●プチヨガの会

#### ●ヨガとタイ料理ランチパーティー

上笹下地域ケアプラザで日頃からプチヨガの会でヨガを教わる生徒さんが集まり、ヨガ教室終了後「プチヨガ夏のランチパーティー」を開催しました。

タイ在住経験のあるヨガの先生に教わりながら作ったタイ料理は、好評で、「外で食べるタイ料理より美味しい」「食材はどこで手に入るのですか」など、大いに盛り上がりました。



ランチパーティー



◀この日のメイン料理「タイ風焼そば」ほかに、タピオカミルクを作りました。

## 活動を続けていくための工夫はありますか？

「どうやったらみんなが楽しめるか」を考えて活動していたら、多くの方が集まってくれて、ここまで活動を続けることができました。

これからも、地域のつながりを大切に大きく育てていきます！



区民駅伝大会

上笹下ランニングクラブ代表 平野さん

## 補助金を活用するメリットはなんですか？

初めての活動で、参加者からお金をいただいて運営していく責任などを考えると、とてもハードルが高いうえに感じました。

でも、**補助金を活用**する事で、**活動の第一ステップに踏み出すことができました。**

自分のやりたい事を実現するために、いろいろな方法をうまく活用する事が大切なんですね。



プチヨガの会代表 西山さん

ホームページで活動状況を確認できます！

上笹下ランニングクラブ

プチヨガ教室