

団体名 山口県健康生きがいくりアドバイザー連合会 (山口市)

代表者名	酒井 隆行	団体の目的
構成員数	11人	・中高年を対象に、健康生きがいくりの啓発とそのサポートをする ・高齢社会が抱える課題解決に向けて活動し、社会へ貢献する
設立	H16年4月	
問い合わせ先	☎083-972-8848 (畑山)	

事業名 里山健康生きがいくり交流研修会～輝く人生を今～

事業の目的 ・中高年が少しでも健康で若々しく、社会的にも活動していける人生づくりをサポートする

事業の内容 ・「里山、健康生きがいくり交流会」を開催
日時：7月29日(土) 10:00～17:00 場所：ヒュッテ桂谷ランプの宿(山口市)
〈第一部〉「健康生きがい交流会」リンパと整体で体のケア
〈昼食〉みんなでソーメン流し、かまどご飯のおむすび等
〈第二部〉「深呼吸で若返り講座」森の中のヨガ講座
参加者：20人

事業の成果 ・当会の存在、活動目的、社会的意義を多くの人に、より良くPRできた
・高齢化が進んでいく中で、一人ひとりが「老い」を真剣に見つめ、どうしたら健康長寿を全うできるかを考える良いきっかけになった
・イベントを通して多くの人が交流でき、お互いを認め合い、健康や若さへの関心が高まり、活力がみなぎってきた
・今後も積極的に活動の場を設けていき、PRや普及に努めたい

活動現場レポート！ 「里山、健康生きがいくり交流会」 〈H29.7.29/ヒュッテ桂谷ランプの宿〉

この日は、県内各地で活動されている当会会員の皆さんを中心に、約20人が参加されました。

リンパマッサージや整体の学習、龍笛やライアーの演奏、合唱、ソーメン流し、ヨガ体験など、一日を通して盛りだくさんのメニューが用意されていて、里山の新鮮な空気の中、心と体をリフレッシュしながらお互いに交流を深められていました。

会では、今後も継続して、様々なプログラムを用意しながら、中高年の元気や健康寿命を延ばす支援をしていきたいとのことでした。



リンパマッサージで体調管理



自然の中でヨガ体験