

(社)徳島県労働者福祉協議会

## 中央LSCニュース

発行 徳島中央ライフサポートセンター  
 〒770-0942 徳島市昭和町3丁目35-1  
 TEL・FAX 088-623-4105  
 E-mail [chuou-lifeh@utopia.ocn.ne.jp](mailto:chuou-lifeh@utopia.ocn.ne.jp)  
<http://www1.ocn.ne.jp/~chuou-lf/>

## 「ゆとり宣言」フェスティバル2011実施報告

## 「みかん狩り in 勝浦」

11月3日(木)、文化の日、勝浦町星谷運動公園において、連合徳島中央地域協議会・徳島中央ライフサポートセンター主催、四国ろうきん徳島支店協賛のみかん狩り等のイベントを実施し、スタッフを含め約800人が参加しました。

今年は、朝から小雨まじりの曇天で、参加者が少ないのではないかと大変心配しましたが、結果的には昨年より多くの方に参加していただくことができました。森本議長の挨拶で始まり、次いで運動会を実施しました。

今年の競技種目は、玉入れを廃止し、親子ペアで参加することを基本として、①パン喰い・ラムネ飲み競争(子供はパン喰い、大人はラムネ飲みのリレー)、②親子菓子取り競争(子供のカードと大人のカードを合わせて菓子の名前を

当てるリレー)の2種目を行いました。パンやお菓子の魅力に惹かれたのか大勢の親子連れが参加しました。

人と人、家族の絆が薄れつつある昨今、ふれあい、つながりを確認しあえる良い機会となりました。また、みかん狩りやバーベキューも好評で大勢の人が参加してくれました。推測ですが、参加者が多かったのは昨年から始めた運動会の効果があったのではないかと思います。参加者の皆さん、スタッフの皆さんご苦労様でした。



## 「第15回健康フェア」

11月13日(土)、恒例の「ゆとり健康フェア」を勤労者福祉ネットワークとの共催で実施しました。会場はアスティとくしまで、今年は、勤労者福祉ネットワークによる「あい・あい・フェスティバル2011」がアスティとくしまの多目的ホールで開催され、その一画に健康フェアのブースが設けられました。

会場は親子連れでいっぱい、「忍たま乱太郎ショー」をはじめ、「ゆるきゃらショー」「チャリティーバザー」などで賑わい3,000人を超える入場者がありました。

健康フェアでは測定器具による体力測定(握力、平衡感覚、背筋、前屈測定、上体そらし、垂直とび、全身反応)、体の成分測定(脂肪分や筋肉量を計る)や健康相談があり、スタッフを含め約70人が参加しました。体力は自分では意外とわからないもので、年をとるにつれ衰え、力は弱くなり、柔軟性や敏捷性もなくなっていま

す。体の成分測定器は人気があり、測定の結果を係員が詳しく説明してくれるので、次々と受診者が現れました。

「健康フェア」は健康をチェックする良い機会だと思います。今回は大勢の参加者があったので、健康フェアの参加者も多いただろうと予想していたのですが、期待はずれに終わりました。小さな子供や若い親たちにとっては「健康」にあまり関心が持てないのかもしれませんが。健康フェアブースがメイン会場から見えなかったことも原因だと思います。実施方法を研究する必要があると感じました。



## 「第15回 健康ウォーク」

11月26日(土)、眉山において、徳島中央ライフサポートセンターと徳島県勤労者福祉ネットワークの共催で「健康ウォーク」を実施し、大人、子ども合わせて53人が参加しました。

絶好の天气に恵まれ、コースは眉山山頂駐車場から眉山頂上を往復する約5kmの行程です。スタートから1km位はアスファルトの道で歩きやすいのですが、そこから先は少しアップダウンのある山道になり足が疲れます。今年は展望のある休憩所もないので、スタンプラリーはできませんでしたが、歩いた後のお楽しみということで、途中で300gの石を拾って帰って、その重さにピッタリか、近い人に賞品を差し上げる

ゲームを行い、2チームが賞品を獲得しました。途中でリタイアした人、道に迷った人も出ましたが、皆さん無事帰り着きました。

紅葉には遅すぎましたが、頂上の展望台からは文化の森や大神子海岸が見え景色は最高です。誰でも登れるので家族連れで楽しむのにはお勧めコースだと思います。



## 加渡いづみさんの楽しいお話と 豪華ランチバイキングを二人で!



- ◇開催日時 平成24年1月14日(土) 10:00~13:30  
(受付10:00~ セミナー10:30~11:50 昼食12:00~)
- ◇会場 「ザ・パシフィックハーバー」
- ◇対象 新婚夫婦、結婚を考えているカップル 30組  
(応募者多数の場合は抽選)
- ◇参加費 1人 900円
- ◇申込方法 FAX又は郵送(別紙申込書に必要事項を記入)
- ◇締切日 12月22日(木) ※決定通知は12月末

これからの2人の人生を豊かで確かなものにするために...  
ライフプランを作成してみませんか!



### 講師 加渡(かど)いづみ氏 プロフィール

CFP ファイナンシャル・プランナー/消費生活アドバイザー  
損害保険会社勤務を経て独立。県内外で生活経済、消費者問題、キャリア教育などの分野で講演活動を行う。平成17年度には金融知識普及功績者として金融庁長官・日本銀行総裁より表彰を受ける。  
四国放送テレビ「おはようとおくしまプラス」「ゴジカル!」にも出演。  
・徳島県消費生活有識者会議副会長・四国大学非常勤講師

### ■暮らしなんでも無料相談■

専門のアドバイザーと連携して、あなたの暮らしを応援します!  
ひとりで悩まないで、一緒に解決の糸口を見つけましょう!  
◇法律相談 ◇一般相談 ◇金融・保険相談 ◇労働相談 など