Ｅ（えーものを）Ｓ（子孫の）Ｄ（代まで）

©Ryota MITSUI

だより 京山ESD 地域の絆プロジェクト

第32号

発行日　　２０２２．６．１
編集発行　**岡山市京山地区ＥＳＤ推進協議会**
地域の絆プロジェクト企画委員会
事務局・連絡先　Tel・Fax　086-253-8302

運動公園内の遊歩道をウォーキング

健康づくりを散歩から～
「京山にこにこウォーク」

（日時）【原則】毎月第 1･3 木曜日　9:00～10:00
（場所）　総合グラウンド　スタジアム前　(7.8.9 月は休み)
（内容）　OKAYAMA 市民体操などをした後、ゆっくり
1時間ほどかけて公園内をウォーキングします。

公園内には様々な手入れの行き届いた樹木があり、これらに目をやり、季節の移り変わりを感じながらのウォーキングは、中々の贅沢な時間です。

先日の４月７日には、OSK 石尾先生がレクチャーして下さり、より体も軽く、満開の桜を愛でつつウォーキングすることができました。

日頃の運動不足は次第に体を弱めていきます。特に足腰が弱り、つまずきや転倒をしやすくなります。元気な体を保つために、日頃の散歩を続けることをこころがけましょう。　　（ＴＭ）

「おはよー！！」と大きな声が運動公園に響きます

すがすがしい朝の風景です。歩いて来る人、自転車で来る人と色々です。「京山にこにこウォーク」の始まりです。

実施しているのは、京山学区で“健康２１”を実践している団体で、ウォーキングもそのひとつです。

まず、「OKAYAMA 市民体操」で体をほぐします。途中、１回の休憩をはさみ、１時間弱で比較的ゆっくり歩きます。皆さん自然の中でストレス発散しましょう！

市民健康づくり京山会議　会長　永井正夫

健康２１とは

平成 15 年、岡山市が制定した市民と行政が一体となって健康づくりをする「健康おかやま 21」運動が策定されました。その後平成 24 年には、さらに次の 10 年を第二次として活動は継続され、現在に至ります。

「すべての市民が健康で自分らしく生きられるまち」をスローガンに活動を進め、ここ京山地区では、公民館を中心に地域の方々、専門職、学校、行政が連携し、様々な取り組みを行なっています。

その中でも「にこにこウォーク」は、コロナ禍でも継続して実施できる活動として開催されています。

今年度も楽しいイベントを企画中です！　ぜひ、京山学区で力を合わせてコロナ禍を乗り越え楽しい時間を共有しましょう。

（伊島学区保健師）

スタジアム前で OKAYAMA 市民体操

にこにこウォークに参加して（1）

私は、毎日早朝５時ごろから一人でグラウンドを歩く習慣があります。が、「にこにこウォーク」のある日はやはり特別です。いつもと違って何人かでも集まって歩くのは断然楽しい。一人だとなかなかしない準備体操もみなさんと一緒なら自然と出来ます。先日はウォーキングの指導もあり、より充実出来ました。

この企画も、まだ日が浅く小規模ですが、ぜひこれから参加者が増えていく事を楽しみにしています。　　（MH）

にこにこウォークに参加して（2）

初めて参加させて頂きました。皆さま各々のペースで運動公園一周のウォーキング。色々な方がいらしても大切なコミュニケーションをキープする皆さまの温かい気持ちを感じました。

また今までお話する機会がない方との会話ができたり、ウォーキングしながらも学びがあり、とっても楽しい時間でした。ありがとうございました。　　（NM）

今後の予定　6月2日、6月16日、10月6日
10 月 20 日（7、8、9月は暑いのでお休み）など毎月
第.1.3 木曜日、9時前に総合グラウンド、スタジアム前に来てスタッフに声をかけてください。
それだけで、「にこにこウォーク」の仲間入りです。

新型コロナの影響で、変更・中止になる場合がります

地域をつなぐ イベント・行事のご案内

6月		
日	曜日	行事
1	水	☆
2	木	★
3	金	
4	土	★
5	日	
6	月	
7	火	☆
8	水	
9	木	
10	金	☆
11	土	
12	日	
13	月	★
14	火	
15	水	
16	木	★☆
17	金	★
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	★
22	水	
23	木	☆
24	金	
25	土	
26	日	★
27	月	
28	火	☆
29	水	
30	木	☆

全国一斉水質生物調査＆観音寺用水「緑と水の道」清掃・美化活動と水質・生物調査（親水広場集合）
6月４日(土)　8：00~10：00
緑と水の道管理運営部会　絵図町　京山地区ＥＳＤ・SDGs推進協議会

「子育てトーク」スペシャル企画
親子の絆を強める
「ＣＡＲＥプログラム」のご紹介
講師　岡山市こども総合相談所
児童心理司
７月３日(日)13：30~15：30
京山公民館　京山地区ＥＳＤ・SDGs推進協議会

京山みんなのカフェ
６月１３日（月）
10:00~12:00　京山公民館
「落語を楽しみましょう」
噺の会じゅげむ
※この会場でフードドライブも受け付けます
京山地区ＥＳＤ・SDGs推進協議会

京山長寿生きがいセミナー
６月１３日（月）開講式
「歌と芝居で笑いまショー」
７月１１日（月）津島遺跡を掘る
８月８日（月）エシカル消費
～身近にできるＳＤＧｓ！～
１３：３０~１５：３０　京山公民館

ウエルカム食堂
６月２１日（火）
７月１９日（火）
８月１６日（火）
12:00 オープン　京山公民館

京山ふれあい元気教室
6月17日、7月15日
８月１９日（第３金曜日）
１３：３０~１５：３０　京山公民館
ふれあい介護予防センター

次号へ掲載するイベント情報をお寄せください

7月		
日	曜日	行事
1	金	
2	土	
3	日	★
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	☆
9	土	
10	日	
11	月	★
12	火	
13	水	
14	木	☆
15	金	★
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	★
20	水	
21	木	☆
22	金	
23	土	
24	日	★
25	月	
26	火	☆
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

にこにこウォーク
６月２日（木）　６月１６日(木)
10月６日(木)　10月20日(木)
９：00～10：00
シティライトスタジアム前集合
市民健康づくり京山会議

第 10 回津島はっさく踊り
実施を検討中
津島小運動場　津島コミュニティー協議会

サイピアわくわく科学フェスティバル 2022
８月１１日（木）10:00~15:00
人と科学の未来館サイピア

ナイト・ズー　池田動物園
８月６日（土）、12日（金）、
13日（土）、20日（土）、27日（土）

京山みんなのカフェ　京山公民館
７月１１日（月）10:00~12:00
「地域の防災について考えましょう」
京山地域の防災士・防災担当者
８月はお休みします
京山地区ＥＳＤ・SDGs推進協議会

つしまみんな食堂
６月２６日（日）
７月２４日（日）
８月２８日（日）
10:30~13:30　京山公民館

キャンドルナイト・とうろう流し
８月２７日（土）18：00**(予定)**
観音寺用水「緑と水の道」
絵図町子供会・京山地区ＥＳＤ・SDGs推進協議会
伊島コミュニティー協議会
雨天の時 28（日）

8月		
日	曜日	行事
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	★
7	日	
8	月	★
9	火	
10	水	
11	木	★
12	金	★
13	土	★
14	日	
15	月	
16	火	★
17	水	
18	木	
19	金	★
20	土	★
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	★
28	日	★
29	月	
30	火	
31	水	

詳しくはそれぞれの団体か公民館へお問い合わせください

岡山商科大学行事　夕学オンライン講座 18：30~20：30　☆
6月１日(水)、6月７日（火）、6月10日（金）、6月16日（木）6月23日（木）
6月28日(火)、6月30日（木）、7月８日(金)、7月14日(木)、7月21日（木）、7月26日（火）
８月から後期日程　　問い合わせ　086-256-6656

©Ryota MITSUI

ポスター掲示のお願い
「やさしく走ろう京山」運動

京山地区の自転車マナー向上を目指して活動している「やさしく走ろう京山」運動の今年の目玉の取り組みは運動の“見える化”です。

京山地区のいろいろな場所に「やさしく走ろう京山」運動の文字が見えるように広報をしたいと考えています。右のようなポスターを京山中学校のご協力で制作しました。このポスターの掲示をお願いします。町内会などにはご協力をいただいていますが、いろいろなお店や個人の方のご協力でこのポスターが「ここにも、あそこにも」という状況ができればと願っています。ぜひ、京山公民館の窓口に一声おかけください。よろしくお願いします。