

クアハウス白浜 「元気ウォーク」を実施

令和7年9月28日、当協会はクアハウス会員の皆さまを対象に、「元気ウォーク 第2クール（第1回）」を開催し、23名が参加されました。

当日は青空に恵まれ、参加者の皆さんは笑顔と会話を弾ませながら、長田観音から粉河寺までの約5kmをゆったりと歩きました。

今回のコースは、歴史と自然に触れられる粉河寺周辺散策コース。道中には風情ある景色が広がり、参加者は心身ともにリフレッシュできるウォーキングとなりました。

さらに、ウォーキングの後には「クアハウス白浜オリジナル弁当」を堪能！参加者からは「とても美味しかった」「疲れが吹っ飛んだ」と好評をいただきました。

参加者の皆さんにとって、仲間との交流のひとつにもなりました。



笑顔と元気。
今日も一緒にリフレッシュ☆



JA健康倶楽部を実施しました！！

JA健康倶楽部は、高齢者の生活支援の一環として、組合員および地域住民が、心身ともに健康を保ち、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう支援する健康づくり活動です。

令和7年度上半期は、以下の4つの地域本部において活動を実施し、延べ802名の参加されました。

・わかやま地域本部	244名	・紀北地域本部	199名
・ありだ地域本部	82名	・紀州地域本部	277名

活動内容は、運動・栄養・生活習慣改善など多方面にわたるプログラムを通じて、参加者の健康寿命の延伸と、生活の質（QOL）向上を図るものです。また、参加者間の交流促進により、地域での孤立防止やつながりの強化にもつながっています。

さらに、下半期からは新たに以下の2地域本部においても事業を展開する予定です。

・紀南地域本部 ・みくまの地域本部

これにより、県内地域に活動を広げ、より多くの高齢者が身近な場所で健康づくりに参加できる体制を整えてまいります。

介護予防事業「すさみげんきもん倶楽部」始動！！

～すさみ町の介護予防事業として新しくスタートしました～

当協会では、クアハウス白浜においてすさみ町の介護予防事業を業務受託し、高齢者の健康維持・介護予防を目的に「すさみげんきもん倶楽部」が9月からスタートしました！

9月は全3回のプログラムを実施し、延べ60名の方々にご参加いただきました。参加者の皆さまからは、「楽しかった！」「体が軽くなった気がする」といった嬉しいお声もたくさん届いています。

今後12月まで、全12回のプログラムを予定しており、地域の皆さまが運動や交流を通じて、いつまでも元気でいきいきと過ごせるよう、活動を続けてまいります。



今後もJA・JA共済連と連携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化し、地域の皆さまが健康で安心して暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献していきます。
実施を希望される場合は、福祉協会までお問合せください。



【HP】



Instagram