

## 「クラブの広場」投稿

『元気が一番』 羽曳野ロータリークラブ 山本正明

親睦活動委員会では、1月14日(日) 歴史にも残る大阪南河内竹之内街道の二上山に会員家族11名が新年の軽登山を行った。頂上では、79歳の会員を筆頭に参加者全員でこの一年の無病息災を祈願した。私達が奉仕活動する原点に親睦があり、それを育むために出席する事の大切さがあります。高齢化社会の中で、クラブの平均年齢も上がってきています。出席したくても出席できない人が増えています。健康をお金で買う事は出来ません。元気が一番です！昨今の健康ブームに習って「歩くこと」を考えてみました。会員は健康管理意識が高いものの、日頃うまく機能していない人も多いようです。そこでありふれた事ですが、毎日1万歩以上歩くことを推奨し、「健康ウォーク10」と称して、月1回日曜日に実施しています。出席勧誘は一切せずに告知のみですが、少しずつ参加者が増えています。今回で7回目ですが、早速効果が出てきました。「これを機に歩き始めた」「夫婦で歩くようになった」「毎週軽登山やっている」「奈良三山行って忘れていた万葉集のひもといた」等々。今年は会員家族お孫さんを含めて笑顔のあるウォーキングを進めたい。そして元気年齢が5～10才伸びる事を目標に息長く続けていきたい。笑顔で例会出席、元気なクラブ作りの一助にしたいと思います。

