

ウォーキング自主グループの リーダーとして地域の健康づくり。

おおしま はる お
大島 春男さん 堺市 80歳



健康維持のための
ウォーキングで
自主グループ結成。

退職後、健康維持を目的として堺市広報に載っていた堺市中保健センター主催の運動講座を受講した大島春男さんは、受講後に、講座修了者と集まって自主活動グループを結成しました。

平成16年3月に他の自主活動グループと合体し、月曜から金曜日まで毎日ウォーキングする「よつ葉会」が誕生。大島さんは、その人望を買われてリーダーを務めることにな

りました。

以降10年間にわたりリーダーの大島さんを中心に、雨天でない限り毎日堺市内をウォーキング。時には「オニギリ・ウォーク」と称して遠出も楽しんでいきます。

参加者が、楽しく
ウォーキングできるよ
うに様々な配慮。

「よつ葉会」では、堺市内を1〜2時間ウォーキングしています。

大島さんは、参加者が安全に楽しくウォーキングできるように、車の通らない歩きやすい道や裏道など、参加者が喜ぶコースを選定。また、ウォーキング途中に、花や木の名前、寺院神社のいわれ等を尋ねられることもあるため、図書館で調べ、その内容をまとめて配付しています。

特に、堺市にゆかりの深い高僧行基の足跡についてはウ

オーキングコースとして「高僧行基の足跡を追って」と題する冊子を作成、参加者に配付し好評を得ています。

また、10年間毎月発行している「よつ葉会からのお知らせ」は、季節感のある直筆イラストを載せるなど、手作り感いっぱいのお知らせとして、現在も続けています。

また、4年前から実施されている「中区ウォーキング大会」には、中区の住民が多く参加しますが、大島さんは「よつ葉会」のメンバーと共に、コースの選定やスタッフの配置などに尽力、毎年の大会成功の原動力になっています。

「よつ葉会」は、堺市中区において保健センターの講座から開始された初めての自主グループですが、その後「よつ葉会」の活動に刺激され新しい自主グループも誕生しています。

人が喜んでくれること
が私自身の喜び。

「堺健康づくり推進委員会」に中区の代表として5年間参加し、堺市の市民による健康づくりの推進に多くの功績をあげている大島さん。「よつ葉会に参加して、体調が良くなった」という声をよく耳にします。この活動に巡り会えて、人が喜んでくれることが私自身の喜びにつながります。みんなに支えられていると感じ、元気でいられるので、とにかく継続していきたい」と語ります。

