

## ちよつと自慢の公民館活動

|   |            |              |
|---|------------|--------------|
|  | 市 町 名      | 大洲市          |
|   | 公民館等名      | 上須戒公民館       |
|   |            | 地区館          |
|   | 連絡先 (Tel)  | 0893-26-0146 |
|   | ホームページアドレス |              |
| SNS   |            |              |

|       |  |      |                      |
|-------|--|------|----------------------|
| 事業分野  | 9 健康づくり  | 事業名  | 農休み大会「健康ウォーキング・モルック」 |
| 趣旨・目的 | 地区住民の親睦と融和を図り、コミュニティづくりを推進するとともに体力の向上と健康増進を図る。 |      |                      |
| 対 象   | 地区住民   | 参加人数 | 200人                 |

## 〈 事 業 内 容 〉

## 1 概要

田植え等の農作業が一息つく7月上旬に、農休み大会「健康ウォーキング・モルック」を行います。住民の親睦と融和、コミュニティ作りを図るため、地区全体で取り組んでいます。



【健康ウォーキング】

## 2 内容

まず健康ウォーキングを行います。多くの方が参加できるよう、1.5kmと4.0kmの2種類のなだらかなコースがあります。無理せず思い思いのペースで、声を掛け合いながらゴールを目指します。

ゴールした後の「おたのしみ抽選会」も楽しみの一つです。

すいか食べ放題で水分補給をし、次はモルックです。8チームに分かれて、2ブロック編成のリーグ方式で競い、その後、順位決定戦を行います。ワンプレーごとに歓声があがり、たいへん盛り上がります。小さなお子さんも高齢者の方も一緒に楽しめます。

競技が終わったら、パンと飲み物をいただきます。

## 3 日程（令和5年度）

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 9:00  | 開会式・体操          |
| 9:10  | 健康ウォーキング 出発     |
| 10:00 | お楽しみ抽選会・すいか食べ放題 |
| 10:30 | モルック大会          |
| 11:45 | 表彰式・閉会式         |



【モルック大会】

## 4 その他参考となる内容

○その他、趣味の作品展示、人権パネル掲示による人権啓発活動、JAによる保険相談コーナーなど、様々な催しを同時に行い、農休みのひと時を楽しんでいます。

○新型コロナ感染症や人口減少の影響により、昼食のたらいうどんをパンに、競技の地区対抗レクバレーをモルックにするなど、行事の内容・日程を見直し、継続しています。

○ 4年ぶりに開催する行事だったので、参加者の減少も心配されたが、従来通りの参加があり、安堵した。初めての試みとなるモルックも、老若男女問わず、想像以上に和気あいあいと楽しく競技でき、今後も継続していきたい。（主催者）