

祝 アクセス数5万回

平成16年9月14日、田中野田町内会のホームページ(HP)へのアクセス数が5万回に達しました。平成14年3月に岡山市が募集した最初の電子町内会に「参加しようではないか」と、和氣加太志前会長に持ちかけたのがその始まりでした。同時に参加したのがたったの7町内会。日本で最初の取り組みでありました。その後、前町内会長の和氣加太志様をはじめ、多くの人の助けを借りながらも、常に岡山市の電子町内会の3本指に入る名誉ある活動を続けて参りました。

特に忘れてならないのは、日立製作所から岡山市情報政策課に派遣され、わが町内に住んでくださり、色々ご指導賜った岡山博林さんのお力です。改めてお礼を申し上げたいと思います。

このHPを利用することで、「町内の出来事をタイムリーに知ることができ、大変ありがたい」「町内の課題や、問題点などが身近に感じられる」などと言う声を聞きます。しかし、一方では「自分たちには関係のないこと」と、いっこうに関心をお持ちいた

だけない方もおられます。なんとか現在の会員を増やそうではないかと取り組んでいますが、なかなかうまくいかない現実があります。住民同士共通の情報を伝達し合えるこのインターネットの世界はとても便利であると言うことを、分かってもらえるために何をすべきかと、頭を悩ませているところです。

住みよい、活気とふれあいに満ちた田中野田の町内を創っていくためにも有効なシステムであります。是非一度、試しに田中野田の町内HPをのぞいて見て欲しいと思います。

そしてどうぞお誘い合わせのうえ、ひとりでも多くの方が「田中野田電子町内会」に加入されますようお待ち申し上げます。

なお、11月9日からパソコン講習会を田中野田公会堂において開催いたしますので、併せてご参加賜りますようご案内申し上げます。



健康アドバイス 運動編その2

☆☆歯磨きしながら筋力トレーニング☆☆

「時間がないから運動できない。」「忙しいから運動できない。」よく耳にする言葉です。そんな言い訳ばかりして運動をやろうとしない方のために考えた運動が今回のテーマになっている「歯磨きしながら筋力トレーニング」です。

朝の歯磨きは、かかとを上げたり下ろしたりの運動です。この運動でふくらはぎ周辺の筋力アップができます。



昼の歯磨きは、椅子に座るような気持ちで、おしりを下ろしたり上げたりする運動です。この運動では、太ももの表側の筋力アップができます。

明日からの歯磨きは、健脚への第一歩！実践あるのみです！！

岡山県南部健康づくりセンター

健康運動指導士 西河英隆