

小林市 ～市民の皆さんが気軽に活動できるような環境づくりを目指しています～

市民活動支援センターだより

平成28年10月1日発行

センターよりごあいさつ

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしですか？小林市市民活動支援センターでは、センターだよりに掲載する団体の皆さんの活動報告や各種案内等の記事を募集しております。掲載を希望される場合は、市民活動支援センターまでご連絡ください。



vol.24

支援センターの情報をお届けします。

小林市市民活動支援センター

検索

団体紹介

今回は『小林栄健会(自彊術)』

をご紹介します。

元気は自分で作る。日本最初の健康体操『自彊術(じきょうじゅつ)』は、中井房五郎氏が、自力治療体操として、大正5年に始めた日本最初の健康体操です。

東洋医学の導引術に基礎を置き、体操には珍しく座った姿勢、立った姿勢、寝た姿勢の3つの姿勢をとりいれながら前後・左右・上下の全方向の全身運動で身体に圧を加え、

呼吸法を繰り返すことによって、内臓が整い、免疫力を高める効果があるといわれており、心身共に人間本来の健康を取り戻す体操とされています。

自彊術は、畳1枚の広さがあれば何処でも、何の機材も器具も使わず、自分1人で短時間に実施でき、しかも体力の消耗が極めて少なく身体の状態に合わせて、若い人からお年寄りまでどなたでも実行することができます。

前向きに健康で元気に社会貢献できる自分作りをお考えの皆様に『自彊術』をお勧めします。



【問合せ】 代表 渡邊 布美子
TEL : 0984-22-1377



■小林市市民活動支援センター運営時間

開館時間 午前9時から午後6時まで

(会議室利用がある場合は、午後9時まで。但し、前日までに会議室の予約が必要です。)

野営訓練が行われました。

8月27日・28日、八幡原市民総合センター内において、「平成28年度宮崎県災害時救援赤十字奉仕団野営訓練」が行われました。約60名が参加し、小林市長あいさつの後、エアテント設営訓練、簡易担架・リヤカー・車椅子での搬送等実技訓練が行われ、夜間には高原町総務課長より『新燃岳の噴火と行政の役割』と題して講演が行われました。



★お知らせ

ワイヤレスアンプ・マイク・スタンド貸出します。

- ★利用できる方:登録団体のみご利用できます。
 - ★利用方法:当センターで申込みをしてください。(電話予約可)
 - ★借用期間は、原則1週間以内(引取り・返却日を含みます。)
 - ★機器類は屋内での使用に限ります。
- (※返却に際し備品の損失や破損が生じた場合は、弁償していただく場合があります。)



詳しくは、市民活動支援センターまで！

★市民活動団体サポートバンクに登録しませんか。

小林市市民活動支援センターでは、さまざまな活動団体を知り、それぞれの課題を共有し、繋がり合う協働関係体制づくりを行っていきたくと考えています。市民の活動が効率的でつながりを持って大きく発展していくためにも、この市民活動団体サポートバンクをうまく活用してください。登録希望の方は小林市市民活動支援センターまで。



■編集発行／小林市市民活動支援センター

〒886-0003 宮崎県小林市堤108-1 八幡原市民総合センター内

Tel 0984-27-3177 Fax 0984-27-3187

HP <http://k-shien.gr.jp/>

小林市市民活動支援センターFacebookページ

活☆動☆報☆告



私たちNPO法人サンライズは、障がい者の就労支援及びスポーツ参加による障がい者同士の社会活動推進

と自立支援をモットーに活動しております。9月11日(日)、門川町勤労者体育センターにて『第1回ボッチャオープン宮崎大会』が開催され、選手4名、スタッフ4名で参加してきました。クラス分け4部門中、BC-3部門で山代哲夫選手(小林市須木出身)が強豪選手との戦いの中、第3位の成績を収めました。他の選手も奮闘しました。また、来年度宮崎県で初めて全国大会九州予選会を開催しますので、優勝を目指して頑張りたいと思います。

