

当委員会では、健康であることが適切な判断力と行動力を生み出し「明るい豊かな社会」を実現する原動力であるという視点から「健康」の新しい考え方として「ウェルネス＝健康で輝くように生き生きしている状態」をキーワードに事業を展開して参りました。

2月には、ウェルネスをJ Cメンバー一人ひとりに体感してもらうために、ウェルネスワーク佐藤摩実氏を講師に迎え2月第一例会「お寺でヨガ～ウェルネスを感じる空間について学ぶ～」を開催いたしました。例会会場に当青年会議所第19代理事長、光緑山大蓮寺住職江口隆定先輩にご協力をいただき大蓮寺本堂で開催することが出来ました。そこには静寂な空間が広がり穏やかな時が流れていました。そのような環境の中、講演とヨガを体感することで自身の心と体に向き合い健康に対する価値観を高めることが出来ました。

9月には、ウェルネスを多くの方に発信しより良い日々を送るきっかけとするべく9月第一例会「浦安ホリデーウォーキング ～ウェルネスを感じよう～」を開催いたしました。日常生活の中で簡単に出来る健康法として老若男女問わず注目を浴びているウォーキングを取り入れ、5km1時間程度のコース中にヨガ・健康体操等の体験ブースを4箇所設けました。その中で、心と体をリフレッシュさせウェルネスを参加者とJ Cメンバーが共に体感することが出来ました。参加者は家族で参加される方が大半を占めておりましたが、そんな中男性は個人で参加される方が10名程度、女性は友人で参加される方が5グループ程度見受けられました。これは、男性は個人で健康に取り組む方が多く女性は友人同士で健康に取り組む方が多いように感じました。そして、健康はみんなで楽しく継続することが重要であると思います。今後、参加してくれた方が日常生活の中でご自身のウェルネスを実践し、健康が個人・家族・社会にとって財産になってくれればと思います。

また、5月には東日本大震災の復興事業である復興事業「がんばろう浦安！スマイルアゲインプロジェクト」第2弾を開催いたしました。多くの一般参加者を交え音楽や遊びを通して復旧復興の原動力である「笑顔」をたくさん生み出すことが出来ました。

各担当例会・事業を通し開催趣旨・手法、それをいかに多くのメンバー・参加者に伝えていくか委員会メンバー一丸となって考え取り組みました。例会・事業を作り上げていくのは生みの苦しみでありましたが事故・怪我なく終えることが出来たことはメンバーはもちろんのこと当委員会メンバーの絶大な力があったからこそだと確信しております。また、ご協力を頂いた関係諸団体の皆様には、この場をお借りし厚く御礼申し上げます。一年間ありがとうございました。