

▼ ラテンのリズムにあわせ,楽しく体を動かして

～女性リーダー研修会を開催しました～

老人クラブ会員の約7割を占める女性会員は,いまや活動の中心的役割を担う存在です。その女性リーダーを対象とした「女性リーダー研修会」を,去る12月8日(火)徳島市のあわぎんホールにおいて開催し,県内各地から40名が参加しました。



前半のテーマは「エシカル消費」。

「身近なエシカル消費」と題して,管理栄養士・HACCP(ハサップ)アドバイザーの森本尚子氏から,「エシカル消費」の元となる持続可能な国際目標「SDGs(エスディジーズ)」(※),思いやりをもって消費することを意味する「エシカル消費」について,また身近なエシカル消費の一例として「食品ロス」の取組などを,美しい映像と音楽にあわせて教わりました。

後半のテーマは「ZUMBA(ズンバ)・ゴールド」。ZUMBAはラテン系の音楽のリズムに合わせながら,体を動かすエクササイズで,全国各地で教室が開かれるなど人気広がっています。今回ズンバインストラクターである山口宣子氏から紹介いただいた「ズンバ・ゴールド」は,その中でも初心者や高齢者向けのプログラムで,動作もゆっくりで座ったままでき,参加者は軽快なリズムにあわせて楽しみながら体を動かすことができました。



(※)SDGs(エスディジーズ)とは,

誰ひとり取り残さないことを目指し,先進国と途上国が一丸となって,2030年までに達成すべき目標(貧困や飢餓の撲滅,働きがいや経済成長,気候変動の問題など)。