

ストレッチ会

代表 前川陽子

いづみ会は、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、食生活の改善や運動の普及を目的として活動しています。ストレッチ会は、いづみ会に所属して、健康づくりのために運動の分野を中心に活動を行なっています。

現在の我が国は、医療技術の進歩や経済面でのゆとりをはじめとする社会生活の向上のため、今や平均寿命は世界一（男性77.6才、女性84.6才）となっています。その一方で、欧米並みの飽食、車社会による運動不足、ストレスの増加などによる肥満や高血圧、心臓病、ガンといった生活習慣病が年々増えています。

長寿とはいっても、単に長生きするというだけではなく、いかに自立し、心身ともに健康で生きがいのある生活が送れるかが問題です。体を健康に保つのは、自分自身です。病院やお医者さんではありません。

ストレッチ会は、一人ひとりが今の生活習慣を見直し、バランスのとれた食生活と適度な運動をして、規則正しくゆったりと、メリハリのある生活が送れるように和気あいあいとふれあいながら楽しく活動しています。

主な活動：グラウンドゴルフ、ソフトバレー（週1回～2回）
室内ニュースポーツ（週1回）
ウォーキングを目的とした町外研修
年10回程度のスポーツ大会

会費：500円（年会費）

会員：約80人



稲美町いづみ会役員歴

会長

昭和49年～平成元年 藤原 絹子
平成2年～15年 高見 敏子

副会長

昭和61～63年 沢田 俊子
昭和61年～平成元年 高見 敏子
平成元年 古谷 幸子
平成2年～3年 本岡 紀代子
平成2～9年 藤原 芙美子
平成4年～15年 藤本 佳子
平成10年～15年 大西 豊子

理事

<加古地区>

昭和61～62年 外山 孝代
昭和61～62年 柳本 万代
昭和61～62年 山口 智恵子
昭和61～63年 山本 弥生子
昭和63～平成元、4～5年 本岡 紀代子
平成元～3年 藤本 佳子
平成元～7、10～11年 沼田 明子
平成2～15年 松尾 秀子
平成4～7年 田中 君子
平成6～9年 小野 宏子
平成6～9年 小山 多栄子
平成8～9年 大山 澄子
平成8～9年 林 則子
平成10～11年 大西 さつき
平成10～15年 林 善子
平成12～13年 田中 美智子
平成12～15年 藤岡 真喜子
平成14～15年 藤原 万里子

<母里地区>

昭和61～62年 大村 寿美
昭和61～63、平成2～5年 古谷 幸子
昭和61～平成元年 藤原 芙美子
昭和61～平成元年 吉岡 芳子
平成元年 沢田 俊子
平成2～5年 西馬 祝子
平成2～5年 松田 茂子
平成4～9年 岡本 美智子
平成6～9年 植田 ゆり子
平成6～9年 大西 豊子
平成6～11年 梅本 和子
平成6～15年 西川 恵美子
平成10～13年 小佐 久美子
平成10～15年 前川 陽子
平成12～14年 井澤 しまゑ
平成14～15年 沢田 文子

<天満地区>

昭和61～62年 岸本 美幸
昭和61～62年 阪田 千鶴子
昭和61～62年 坂元 洋子
昭和61～平成元年 小山 美佐子
昭和63～平成元年 大西 をさむ
平成元年～7年 岡本 まさ子
平成2～5年 坂井 清子
平成2～10年 大西 さとの
平成4～5年 井上 文子
平成6～7年 藤本 文子
平成6～13年 小山 美智子
平成6～13年 山田 艶子
平成8～9年 大西 峯子
平成8～15年 山田 和子
平成10～15年 上田 照代
平成14～15年 宮本 ずず代
平成14～15年 中山 博美

いづみ会事務局歴

昭和61～63年 藤原 睦
平成元年 糺谷 房子
平成2～7年 藤本 泰利
平成8～9年 中嶋 聖仁
平成10年 山田 ひとみ
平成11年 井上 幸代
平成12～14年 宮浦 将至
平成15年 親川 紀子

就任年度の古い順に記載