



川西地域にあるひだまりプールは、今年で20周年を迎えました。これまで地域住民はもちろん、市内外の多くの人に愛され、利用されてきました。子どもから高齢者まで気持ちよく安全に、水泳やウォーキング、体操などさまざまな運動を楽しめる、健康づくりに最適な施設です。



ここに来て、毎日が楽しくなりました。

春日京子さんは、55歳からひだまりプールの水中体操教室に通い始めて、毎週2回計1700回教室に参加しています。以前は孫の世話や家事をするときに足腰が痛み、日常生活に支障を感じていた春日さんですが、「気がついたら、20年間心身の不調がないですね」と話します。プールに通って20年、今では足腰の痛みもなくなり、3歳のひ孫の面倒をみるなど元気に毎日を過ごしています。

「あの頃は市内に大きなスーパードキ始めて、カートにつかまって買い物をしていく状態でした。そんなとき、ひだまりプールがオープンすることを知り、孫も小学



利用者

春日 京子 さん (75歳)

20年間のプール通いで得た、健康な体と心の豊かさ

校に上がったことから、行ってみることにしました。それが私の人生を変えるきっかけでした。ここに来ていなかったら、今ごろ動けなくなっていたと思います」と振り返ります。当初、効果を実感するまでに時間はかかりましたが、3年後には孫と一緒にテーマパークで一日中歩き回れるほどの足腰の力や体力がつかまりました。

「水の中は本当に楽で、運動嫌いな私でも続けられました(笑)。このプールのおかげで、友だちもたくさんできて、毎日が楽しくなりました」。プール通いで得られたものは、筋力や体力だけではなく、人との交流や健康講話での知識の習得など、心身ともに健康になり、生活の質も大きく向上しました。

「教室参加料はかかりませんが、健康には代えられませんし、これまで病院通いも服薬もしていません。20年プールに通って、本当によかったです。明日もプールの後に友だちと食事をするんです」と春日さんは笑顔で話します。



健康増進施設 ひだまりプール

- 所在地：水口沢206番地1（田中町）
- 開館時間：午前9時～午後9時（日曜日・祝日は午前10時～午後6時）※平日・土曜日の午後1時までは教室のみ営業
- 休館日：毎週火曜日・年末年始
- 利用料：一般600円、小学生・障がい者300円（令和7年4月1日から一般800円、小学生400円、障がい者300円）

知って、動いて、変わる。生涯元気を目指して

生涯元気に過ごすには、正しい知識に基づいた運動の継続が大切です。情報過多の時代だからこそ、一人ひとりに合った適切な情報を、直接お伝えすることが私たちの役割です。ひだまりプールと一緒に生涯元気を目指しましょう。



健康講話の様子



インストラクター
小島 伸子 さん