

குவீன்ஸ்டவுன்வாசிகளுக்குத் தோதான உடற்பயிற்சி சாதனங்கள், உடலுறுதி வழித்தடம்

முதியவர்கள் சுறுசுறுப்பாக உடல் நலனுடன் வாழ உதவி

குவீன்ஸ்டவுன் பகுதியில் வசிக்கும் முதியோர், உடல் நலனுடன் சுறுசுறுப்புடன் வாழ உதவும் செயல்திட்டங்கள் இடம்பெறுகின்றன.

முதியோருக்குத் தோதான உடற்பயிற்சி சாதனங்கள், உடலுறுதி வழித்தடம் உள்ளிட்ட பலவும் அவற்றில் அடங்கும்.

சமூகம் என்ற முறையில் முதியவர்களிடையே உடல் நலன் மேம்பாட்டை குறிக்கோளாகக் கொண்டு உள்ள அந்தச் செயல் திட்டங்களை விளக்கிக் காட்டும் ஒரு விளக்கக் காட்சி நேற்று ஸ்டெர்லிங் ரோட்டில் தொடங்கியது.

வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகம், தேசிய பல்கலைக்கழக சுகாதாரக் குழுவும், சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக் கழகம் ஆகியவற்றின் ஏற்பாட்டில் நடக்கும் அந்தக் காட்சி நாளையுடன் முடிவடையும். அதன் வழி தங்கள் கருத்துகளைப் பொதுமக்கள் தெரியப்படுத்தலாம்.

மெய் லிங் ஸ்திரீட்டில் அடுத்த ஆண்டு உடலுறுதி வழித்தடம் ஒன்று தொடங்க இருக்கிறது. இப்போது நடக்கும் விளக்கக்காட்சியில்



(இடமிருந்து) மூத்த நாடாளுமன்றச் செயலாளர் எரிக் சுவா, மூத்த துணை அமைச்சர் டான் கியட் ஹாவ், மூத்த நாடாளுமன்றச் செயலாளர் ரஹாயு மஹ்ஸாம் ஆகியோர் நேற்று குவீன்ஸ்டவுனில் நடந்த நிகழ்ச்சியில் குடியிருப்பாளர் ஒருவரின் விளக்கக் காட்சியைப் பார்த்தனர். படம்: சாவ் பாவ்

அதுபற்றி முதியவர்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அந்த வழித்தடம் நெடுகிலும் பல மொழிகளில் அறிவிப்பு பலகைகள் இருக்கும். அவற்றில் உடல்

நலன், உடலுறுதி வளங்கள் பற்றிய தகவல்கள் இடம்பெற்று இருக்கும்.

அதோடு, உடல் வலு, நடமாட்டம், உடல் சமநிலை ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும் சாதனமும் இருக்கும்.

முதியவர்கள், 'ஜிம் டானிக்' என்ற உடல் வலு பயிற்சி செயல் திட்டத்தில் கலந்துகொள்ளலாம்.

இந்தத் திட்டம் முதியோருக்காகவே வடிவமைக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சி இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தும். தேசிய வளர்ச்சி மூத்த துணை அமைச்சர் டான் கியட் ஹாவ், சுகாதார அமைச்சின் மூத்த நாடாளுமன்றச் செயலாளர் ரஹாயு மஹ்ஸாம் இருவரும் நேற்று விளக்கக்காட்சியைப் பார்வையிட்டனர்.

குவீன்ஸ்டவுன் சிங்கப்பூரின் முதலாவது ஆகப் பெரிய துணை நகரம். அங்கு வசிப்பவர்கள் உடல் நலத்துடன் பயனுள்ள வாழ்வை மேற்கொள்ள ஆதரவு அளிக்கும் வகையில் சென்ற ஆண்டில் ஒரு முன்னோடி செயல்திட்டமாக ஒரு சுகாதார மாவட்டமாக குவீன்ஸ்டவுன் ஆக்கப்பட்டது.

முதியோர் அதிகம் வாழும் பகுதியாக இப்போது அது இருக்கிறது. அங்கு வசிப்பவர்களில் நால்வரில் கிட்டத்தட்ட ஒருவருக்கு 65 வயது அல்லது அதற்கு அதிக வயதாகிறது.