

すこやかだより

会長あいさつ 井上 仁史 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

日差しも次第に強まり、夏の訪れを感じさせますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

藤原地区の皆様には、平素より当協議会の活動にご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

健康は人生の土台であり、心身ともに健やかであることが、幸せな生活の基盤となります。当協議会では、地域の皆様と協力し、健康づくりの取り組みを推進しております。

健康とは、自分が健康である時には意識されることが少なく、病気になってその大切さを実感するものです。

健康づくりの推進は、日々の生活に少しずつ健康習慣を取り入れることで、誰もがより充実した人生を送ることを目指しています。それは、将来的な医療費の削減にもつながり、老後の負担軽減にも関係してきます。

当協議会では「栄養」「運動」「休養」「社会参加」をテーマに学習会やイベントを企画していきます。少しでも多くの方に健康づくりを意識していただくきっかけになれば幸いです。

「あるとっく」の対象行事になるイベントもありますので、一つでも多くのイベントに参加して、皆で楽しみながら健康寿命を延ばしましょう。

講演会のご報告

藤原地区健康づくり推進協議会では、令和7年2月19日（水）に「笑いヨガと健康」について、講演会を開催しました。講師の先生からは、「笑いヨガは笑いと呼吸法を組み合わせた新しい形のエクササイズで、ストレス解消や免疫力向上など、うれしい効果がたくさんあります。」とのお話がありました。また、笑いヨガは年齢を問わず誰でもでき、高齢者から子供まで一緒に楽しめて、講演会ではたくさんの笑いに包まれたひと時を過ごしました。

ご参加いただいた皆様には心より感謝申し上げます。

参加者からの感想

お腹の底から笑う事が出来て、楽しい時間を過ごすことができました。心も体もリフレッシュできました。

笑うと心も軽やかになりました。病気にも良いということが分かって良かったです。



学習会のお知らせ

ご参加お待ちしております♡



藤原地区健康づくり推進協議会では、健康寿命を延ばす活動に取り組んでいます。
この機会に一緒にからだを動かしませんか？

日程 令和 7 年 7 月 13 日(日)
10:00~11:30 【受付 9:30~】

場所 日出町保健福祉センター 多目的ホール

内容 毎日コツコツ健康貯筋
~こころとからだもリフレッシュ~

講師 健康運動指導士 木元 雪絵 氏

持ってくる物 運動シューズ、タオル、飲み物

申込方法 申込期限：6/30(月)まで

- ①お住いの区の健康づくり推進員へ申込(下記に記載)
- ②健康増進課へ電話申込 TEL 0977-73-3130
- ③インターネットから申込



よろしくお願いします



藤原地区健康健康づくり推進員

区名	氏名	区名	氏名
東部	井上 仁史	中部	吉岡 久美子
	梅田 くみ子		村岡 千穂
南部	細川 礼三	一北	定平 壽一
	河内 智子		平山 弥生
	森田 ひとみ	赤松	長野 典明
	河野 まち子		丸山 安恵
西部	溝口 千香	自然郷	杉田 真理子
	岩波 由美子		阿部 一葉