

川崎地区健康づくり推進協議会

川崎はつつ便り

令和8年度第1号 令和8年6月発行

会長あいさつ

川崎地区の皆様、令和8年度川崎地区健康づくり推進協議会会長を務めさせていただくことになりました、則次区の大石と申します。

各地区の推進員の皆様と協議し、今年度は「絆でつなぐ健康と元気の輪!」をテーマに取り組むこととなりました。

今年度も色々な事業を取り組んでまいりますので、皆様のご参加とご支援、ご協力をいただけますよう、お願い申し上げます。

川崎地区健康づくり推進協議会 総会のご報告

令和8年5月11日（月）18時30分より川崎地区公民館ホールにて、令和8年度川崎地区健康づくり推進協議会総会が開催されました。

来賓として、川崎地区各区区長様、健康増進課長 大塚英二郎様のご出席を賜り、ごあいさつをいただきました。

役員より、令和7年度の事業報告と収支決算報告及び会計監査報告、令和8年度の事業計画（案）と収支予算（案）、役員改選（案）について説明があり、質疑・討論の後、承認されました。



川崎地区健康づくり推進員の紹介

私たちが健康づくり推進員です。よろしくお願いします。



宗行	森 哲夫	成行	安森 隆行	平原	宗岡 和子
	河野 智美		青柳 美由紀		野上 和敏
則次	大神 啓嗣	千騎	神田 泰	東小深江	中山 昭代
	大石 幸男	大峯	岡本 英之	西小深江	松本 千里
辻の尾	後藤 長彦	内野	西田 さよ子		宮田 政代
	岳藤 恵				

裏面にレクリエーション大会のお知らせあり

レクリエーション大会

のお知らせ

川崎地区住民の交流と健康づくりを目的に下記の内容でレクリエーション大会を開催いたします。どなたでも楽しめるような内容となっていますので、ぜひご参加ください。



日時

R8年

7.26

日

10:00-12:00【受付 9:45～】

場所

川崎地区公民館 ホール

内容

- ◆じゃんけんペタンコ ◆ペットボトルゴルフ
- ◆爆弾ゲーム ◆ボッチャ

申込方法

- ① 下記申込書に記入
- ② 健康増進課へ申込み（TEL:0977-73-3130）
- ③ インターネットから予約

申込期限：7/13(月)

服装持ち物

動きやすい服装、水筒、タオル、室内シューズ



参加無料で景品もあります！多くのご参加をお待ちしております。
また、希望者には血管年齢測定も実施します！



申込書 【 】区 【 】班

申込者氏名	申込者氏名

班長さんへ

各班長さんは、お手数ですが7月13日(月)までに区の健康づくり推進員(表面名簿参照)に①申込人数②申込者氏名をお知らせください。申込者がいない場合は連絡は不要です。区の健康づくり推進員の連絡先が分からない場合は、健康増進課(0977-73-3130：水口)までご連絡をください。

【回覧】

健

康

西区の皆様へ
区長と健康づくり推進員からの
お知らせです！

お

話

し

隊

日出町健康増進課の専門職による健康についての「測定」と「お話」があります。
測定は自分の体を知るチャンスです！
これからの健康づくりのために、ぜひ、健康のお話を聞きに来てください！

日時:令和 8 年 **7 月 17 日(金)**

14:00~15:30(予定)

場所:西区自治公民館

内容:①**測定:体組成**

(体の筋肉量や筋肉のバランスがわかります)

運動機能測定

(立ち上がる時の力強さ、素早さ、ふらつきがわかります)

ベジチェック

(野菜の推定摂取量がわかります)

②**お話:「高血圧予防の食事のコツ」**

これからの人生、
自分らしく生活できるヒントが
見つかるかも知れません！

【問合せ先】

日出町健康増進課 健康推進係

(電話)0977-73-3130

(FAX)0977-73-2833

【回覧】

健

康

日出本町区の皆様へ
健康づくり推進員からのお知らせです

お

話

し

隊

日出町健康増進課の専門職による健康についての「測定」と「お話」があります。
測定は自分の体を知るチャンスです！
これからの健康づくりのために、ぜひ、健康のお話を聞きに来てください！

日時:令和 8 年 **7** 月 **22** 日(水)

10:00~11:30(予定)

場所:下町区自治公民館

内容:①測定:ベジチェック

(野菜の推定摂取量がわかります)

そしゃく

咀嚼チェックガム

(ガムを 60 回噛みガムの色を見ることで、噛む力がわかります)

②お話:「お口と歯の健康の話」

これからの人生、
自分らしく生活できるヒントが
見つかるかも知れません！

【問合せ先】

日出町健康増進課 健康推進係

(電話)0977-73-3130

(FAX)0977-73-2833

【回覧】

健

康

南部区の皆様へ
健康づくり推進員からのお知らせです

お

話

し

隊

日出町健康増進課の専門職による健康についての「測定」と「お話」があります。
測定は自分の体を知るチャンスです！
これからの健康づくりのために、ぜひ、健康のお話を聞きに来てください！

日時:令和 8 年 **7** 月 **23** 日(木)

10:00~11:30(予定)

場所:藤原南部公民館

内容:①**測定:体組成** (体の筋肉量や筋肉のバランスがわかります)

測定の間は「運動ボランティアさわやか日出」のやさしい運動ができます

運動機能測定 (立ち上がる時の力強さ、素早さ、ふらつきがわかります)

握力・片足立ち

②**お話:フレイル予防とお口の健康の話**

※フレイルとは、加齢によって心身が衰えた状態のこと。健康と要介護状態の間の段階。適切に行動することで健康な状態に戻ることができます。

これからの人生、
自分らしく生活できるヒントが
見つかるかも知れません！

【問合せ先】

日出町健康増進課 健康推進係
(電話)0977-73-3130
(FAX)0977-73-2833

川崎地区の皆様へ

認知症予防講演会

日常生活の中で取り組める脳機能向上

～脳を若々しく保つために～

脳も筋肉と同じように、使わずに不活発な状態だと徐々に衰えていきます。

脳をいつまでも健康に保つために出来る、日常的な活動、その時の脳の動きや実際の効果を、画像や映像を示しながら、わかりやすくお話いただきます。

日 時：令和8年7月17日（金）
10:00～11:30（受付9:30～）

場 所：川崎地区公民館（ホール）

講 師：学習療法センター
エリアマネジャー 杉江 哲 氏

申し込み：不要

料 金：無料

お知らせ

10月2日（金）から週1回
「脳リフ2026（認知症予防教室）」を開講します。

※講演会で詳しいお知らせをします。

【問合せ先】 日出町介護福祉課 介護保険係 73-3136

第1回 日出地区 高年者学級 参加者募集!

参加
無料

日出地区に住む概ね60歳以上の方を対象に、
健康づくりや交通安全、防犯・防災など、
生活に役立つ知識をテーマに、
日出地区公民館と日出地区老人クラブ連合会が
年2回開催しています。



クイズ番組に参加しているような感覚で、楽しみながら学んでいただける講座です

内容

ALSOKほっとライフ講座 防犯クイズ講座

ALSOK

ALSOK
ほっとライフ講座

講師

ALSOK(株)大分支社 森口 智尋 さん



日時

7月9日(木) 10:00~11:30



場所

日出町中央公民館ホール

【対象】 原則として、日出地区の60歳以上の方



老人クラブの方は、クラブで取りまとめるため、申込は不要です。



当日参加も可能ですが、できるだけ事前の申込みをお願いします。

申込先

日出町社会教育課 (73-3156)



日出町とALSOK株式会社は「地方創生に関する包括連携協定」を締結しています。

共催：日出地区公民館

日出地区老人クラブ連合会

令和8年度

第1回藤原地区高年者学級

蒸し暑い季節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

さて、藤原地区公民館では、地区老人クラブと共催で高年者の日常の健康・学び・笑いなどの提供の場として、高年者学級を開催しています。本年度の第1回目となる藤原地区高年者学級を下記のとおり開催しますのでお気軽にご参加ください。

【日 時】 令和8年 7 月 29 日（水）

13:30～14:30（約60分）

【場 所】 藤原地区公民館 ホール

【テーマ】 「生きがいのある生活のために」

【講 師】 元ポリス口演家 井上 杉夫 氏

・講師プロフィールは、裏面をご覧ください！

駐車場に限りがあるので、できるだけ
乗り合わせてご参加ください。



藤原地区公民館 藤原地区老人クラブ

【元ポリ（ポリス）口演家・大分県人権講師・防災士】

すぎちゃん こと 井上 杉夫

1959.5 旧日田郡上津江村（多分大分県一の田舎）に生まれる

1978.4 大分県警察官を拝命

1988.4 念願の刑事になる

2003.9 公務員でありながら子育て本を出版する

2010.11 「大分教育の日エッセイ」で最優秀賞受賞

2011.4 「矢野大和（県南落語組合会長）話し方教室」受講

2020.3 警察を定年退職し、子育て本を再出版するとともに

『口演家』としての活動を開始する

2020.4 Facebook・YouTube（矢野大和チャンネル）で情報発信開始

2020.10～2021.3 様ど〜んとTVで「すぎちゃんのひとりごと」放送

2021.4 大分県人権講師・保護司・防災士として活動開始

2024.11 若者の悩みに答え将来と一緒に考える『チーム未来塾』

を設立（ホームページURL） <https://teammirai.studio.site/>

2024.12 TikTokで『チーム未来塾』の情報発信はじめましたあ〜



い
つ
も
心
の
グ
ー
タ
ッ
チ

ワタスが口演家になった理由

- 警察って近寄りがたいし、話がまじめ過ぎて眠くなる・・・てか！
- なら、笑いの中で『安心・安全』をお届けできたらいいいんじゃねえ？
- 日常生活で言いたい事や言うべき事が言えない空気（環境）の中で、代わりに言っちゃいます！！

1 子育ての肝

- 大切なのは、**思いやりがあって我慢のできる子供**に育てることです
- 子供が『二刀流になりたい』と言ったら、一緒に大谷選手から学べる大人になってください

2 高齢者の幸せ

- 交通事故も特殊詐欺も、**自分のこととして聞く耳を持たなければ**、被害は防げません
- **楽隠居こそ人生の敵**、負荷をかけて使わねば頭も身体も衰えるばかりです

3 女性の皆さんへ

- ふんぞり返っている男ほど、**女性がいないと生きていけません**
- 男が作る料理は、**どんなにまずくても家族を笑顔にします**

☎ 090-2391-5487

✉ smm528@outlook.jp

4 人権問題

- 差別してしまう人は、**自分が差別される事を恐れていつも不安です**
- 差別問題を、生きるために大切な『**自分事**』と考えて頂きたいのです

川崎地区

第1回 高年者学級

「脳もいきいき、心ワクワク
音楽の力で健康生活♪」

講師：MHS 音わか
音楽健康アドバイザー
佐藤 佑子 氏

と き：令和8年7月13日（月）

午前 10：00～午前 11：30

ところ：川崎地区公民館

事前申し込み不要！



《主 催》 川崎地区公民館／川崎地区老人クラブ連合会
《お問い合わせ》 日出町中央公民館 社会教育課 吉岡 Tel:0977-73-3156

講師のご紹介



音楽健康アドバイザー 佐藤 佑子

保有資格

- ・シナプソロジーインストラクター
- ・大分県知事認定
ヘルスサポートトレーナー
- ・小学校教諭・幼稚園教諭2種
- ・保育士・ヘルパー2級
- ・レクリエーションインストラクター



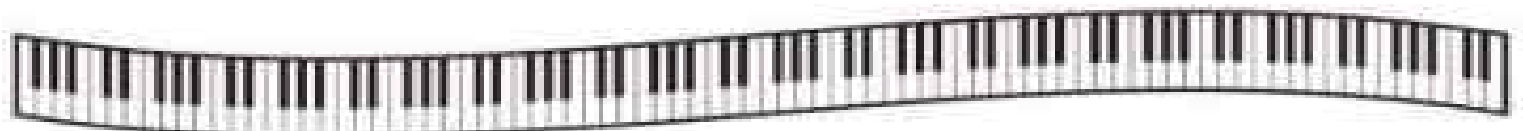
『MHS 音わか』 音楽健康アドバイザー

佐藤 佑子 氏による音楽療法を体験していただきます。

音楽療法は音楽の持つ特性を生かして体を動かすことで、ココロと体の健康づくりを行います。これを機に日常に音楽を取り入れてイキイキとした生活を送りませんか？ご来場お待ちしております。

音楽療法ってどんな効果があるの？

- 運動機能の向上・・・歌にあわせて体操することで楽しく継続することが出来ます。
- 口腔機能向上・・・歌うことで唾液が出やすくなり、誤嚥の予防にもつながります。
- 栄養改善・・・口腔機能の活性により食事がとりやすくなります。
- 認知症の予防・・・歌を歌って楽しく脳トレができ、認知症の予防につながります。
- 閉じこもりの予防・・・楽しく集う場所に参加することで、閉じこもりの予防につながります。
- うつの予防・・・人と関わることで、声を出して発散することでうつの予防につながります。



参加費無料！
申込不要！

令和8年度 第1回

大神地区高年者学級

～開催のご案内～

大神地区公民館と大神地区老人クラブでは、仲間づくりや高齢期の生き方について学ぶ機会になればと標記学級を実施しています。

つきましては、第1回目の高年者学級を下記のとおり開催いたしますのでぜひご参加ください。老人クラブに加入していない方でも参加可能です。

記

【日 時】 7月14日（火） 14：00～15：00

【会 場】 大神地区公民館 3階 集会室

【講 師】 元ポリス 口演家 井上 杉夫 氏

【演 題】 『生きがいのある生活のために』

【駐車場】 大神地区公民館駐車場/大神小学校正門駐車場



いつも心のグータッチ

井上 杉夫 氏

元警察官。現在は人権講師・保護司・
防災士として活動をしている。

※講演中に撮影した写真はInstagramなどの広報に利用する
場合がございます。あらかじめご了承ください。

大神地区公民館 塩川 三次

大神地区老人クラブ 佐藤 今朝喜

お問合せ：日出町教育委員会社会教育課 電話 73-3156（熊川）