

# 健康推進だより

日出地区健康づくり推進協議会 「歩こう会」のご報告

役員のみなさんです!  
受付準備万端!!  
いつもありがとうございます



参加者全員  
検温実施!

密を避けて  
準備運動!

ご協力ありがとう  
ございました♪

マスク着用で記念撮影しました(\*^\_^\*)♪  
(シーガーデンにて)



とってもいい景色!!



## 日出地区健康推進づくり協議会 “歩こう会” 開催!!

令和 2 年 11 月 20 日 (金) に日出地区行事の 1 つである「歩こう会」が行われました。今年もまず日出町中央公民館に集合。コロナ対策として検温の実施とマスクを着用して、工藤会長の指導の下、ストレッチ体操から始まりました。前日より心配されていた雨もすっかり上がり、絶好の歩こう会日和でした。

中央公民館→陽谷駅前→工藤輪業→城下海岸遊歩道→シーガーデンで折り返しのコースとし、きらきら光る別府湾をながめながらの往復約 7 km ウォークをしました。マスク生活にも慣れ、城下のきれいな空気を吸いながらの楽しいウォークでした。参加者 57 名、シーガーデン到着後はお茶とパンの配布で一息ついて帰路へ。

天候に恵まれての開催となりました。日出の自然豊かな景色を眺めつつの“歩こう会”、来年度もより多くの参加者を望んでいます。

(健康づくり推進員 副会長:合原 恵子)

# 定期的に歯科健診を受けていますか？

日出町の20～59歳の方で定期的に歯科健診を受けている人は約3人に1人※という状況です。歯周病は歯を失うだけでなく、全身の病気の発症や悪化にも影響します。定期的な歯科健診を心がけましょう！

※第2次いきいき日出町健康・食育プラン中間評価

## ■歯周病検診ご対象者のみなさまへ■ 本年度の歯周病検診（無料）がもうすぐ終了します！

【実施期間】令和3年3月31日まで

【対象となる方】日出町にお住いの（住民票のある方）で、本年度中に40・50・60歳となる方

※上記期間を過ぎると無料（1回限り）で歯周病検診を受けられなくなりますのでご注意ください！

ぜひ定期的な歯科健診のきっかけとしてご利用ください。

※歯周病検診を実施している歯科への予約が必要です。



■問合せ 日出町健康増進課 長寿健康係（☎73-3130）

上仁王（10区）の健康づくり  
推進事業をご紹介します!!

## 「上仁王いきいきクラブ」の取り組み

“上仁王、元気で笑顔の美男美女”これが「上仁王いきいきクラブ」のスローガンです。構成メンバーは52名。メンバーの平均年齢は77.3歳。毎月第3木曜日の午前中に、上仁王自治公民館に集まって活動し、いつも30人弱の参加者があります。

毎回内容（テーマ）は異なりますが、まず「めじろん体操」で身体をほぐすことから始めます。昨年度までは、外部講師を招いての健康講演会や、体操教室、日出警察署にお願いして「オレオレ詐欺」に引っかからないためには…のお話を聞いたりもしました。

しかし、今年はコロナ禍により、30人弱の参加者が限られたスペースに一堂に会することが難しくなったため、メンバーを2つのグループに分け、同じ内容（テーマ）で2回（2ヶ月）実施するように対策をしました。そんな中、今年は活動自粛明けの7月に“さわやか日出ボランティアさん”の健康体操教室を開催し、日頃の運動不足を実感しました。他にも10月には秋空の下、糸ヶ浜に移動してパークゴルフで汗を流したり（この時は屋外活動だったため、全体での参加となりました）、11月は「囲碁ボール」と「ゲーム大会」を和気あいあいとおこなったりなど、皆さんも大変満足している様子でした。残念ながら、12月に実施予定だったグループは新型コロナウイルスの第3波襲来により延期となりましたが、これからも皆さんが夢中になれるゲームを取り入れていきたいと思えます。

新型コロナウイルスの影響で先が見通せませんが、今年は「脳トレ大会」などを予定しています。

（健康づくり推進員 役員：阿部 稔）



「さわやか日出さん」と健康体操



和気あいあい囲碁ボール



秋空の下、パットゴルフ