

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

日出地区健康づくり推進協議会主催の歩こう会が10月31日（金）にありました。少し雨が心配になった曇り空でしたが雨にあわずに行うことができました。

参加者は49名で、約8kmを歩きました。中央公民館→日出団地→豊岡小学校→国道10号線を横断して「シーガーデンひじ」で休憩です。そこで近藤将典さんが集合写真を撮ってくださいました。30分休憩後、城下海岸→ケーズデンキ→中央公民館にと、およそ2時間かけて戻ってきました。

歩くことは、健康によいとわかっていますがなかなか実行できません。日ごろ歩かないので心配でしたが、自分のペースで歩けたことがよかったです。来年も参加したいと思います。（推進員の声より）



みんなで楽しく歩きました！



日出町健康づくり推進協議会 第2回講演会のご案内

日出町中央公民館において、日出町健康づくり推進協議会講演会が行われます。今回は、社会福祉士の明石二郎先生に下記のようなテーマでご講演いただきます。コミュニケーションのとり方やポジティブ（前向き）な考え方についてお話していただけます。地区の皆様でお誘い合わせの上、ぜひ、多数のご参加をお願いいたします。

日程 平成26年12月15日（月） 10:00～11:30

場所 日出町中央公民館 ホール

内容 楽しいコミュニケーション、笑顔の効能など

講師 Healing forest 代表 ^{あかいし}明石 ^{じろう}二郎 氏



日出地区健康づくり推進員の研修会のお知らせ

日出地区健康づくり推進員の研修会を行う予定です。特定健診の地域ごとの実施の状況等、詳しい内容の研修があります。推進員の皆様は、ぜひ参加いただき、研修の内容等を地区の皆様にお知らせしたり、今後の活動に生かしたりしていただきたいと思います。

日程 平成27年1月20日（火）10:00～11:30

場所 日出町中央公民館 第3会議室

内容 特定健診とがん健診について

寒い季節になりました。うがい・手洗い・マスクで感染症予防をしましょう！規則正しい生活リズムとバランスのとれた食事も大事です！



地域で自主活動、頑張ってます！

町主催の認知症予防教室を1年間、実施した後、自分たちの区が主体となって、教室を続けています。今回は上仁王区と八日市区の活動をご紹介します。二つの区とも健康づくり推進員さんが関わってくれています！



上仁王いきいきクラブ

平成16年に教室を開催し、区長を始め多くの役員の支援、ご協力のもと、毎月1回自主教室として活動しています。毎回30人ほどの参加者が集まっています。希望者は開始前に血圧や体重測定など各自で健康チェックもしています。教室中は皆さん終始笑顔です（^o^）。笑うこと、人と会うことが健康につながっていると感じています。H26年度はハイキングや学習会、堀義孝先生の音楽療法などを行い、今後はたこ焼きパーティや脳トレパズル、新春講話や健康体操を予定しています！



堀先生の音楽療法、楽しかったです！

八日市リフレッシュ教室

会員相互の親睦と心身の活性化を目的として、教室が始まって5年になります。月に1回実施し、10名から15名程度の参加者があります。

参加すればお互いに心身を刺激し、興味と関心が高まり、連携融和が進んでいます。健康についての講話、文化的、体育的、創作的な講話など多方面に内容を取り上げ、新たな自分の発見に努めています。

毎回、会の終わりには皆さんの表情が生き生きとし、足取りよく帰って行きます。効果的で有意義な講座だと思います。



9月は三浦英代講師を招いて陶芸をしました。来年の干支のヒツジを作りました！

