



生き活きたより

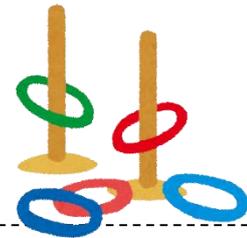


健康づくり推進協議会活動へのご参加ありがとうございました

26年度、健康づくり推進協議会では「皆で交流をはかりながら、楽しく健康づくりに取り組める場をつくろう！」ということで地域の皆さん参加型の行事を行ってまいりました。どの行事も参加者の笑顔が印象的で、推進員自身も楽しみながら、元気をいただく時間でした。

健康づくり推進員は、区の公民館で健康学習の場を設けたり、行事への参加の呼びかけをします。『健康づくり推進員は何をする人?』と知っている方も多いと思いますが、ぜひ協議会の行事に参加してみてください。いっしょに楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

レクリエーションで楽しみました ~1月~



今年度最後の行事、レクリエーションを計画し、43名と多くの方に参加していただきました。3人1組 12チームで、『牛乳パックタワー』『じゃんけんペタンコ』『輪投げ』をし、90分と短い時間ではありましたが、豪華(?)な景品を横目で見ながら「あー落ちたー」「勝ったー」「頑張ったー」と黄色い声を張り上げて順位を競いました。

最初はお互いに話をするのがぎこちなかった人も、終わるころには皆友達になり、和気あいあいと「楽しかったねー」「また来ようよ」と言いながら景品を片手に帰宅されました。

健康には笑うことが一番大事だと思います。一人でも多くの話し相手を作り、毎日笑って暮らせるように、この日のひと時を忘れないで、また参加してほしいと思います。

参加して下さった皆さん、お疲れ様でした。またお会いしましょう。 推進員より

じゃんけんペタンコは、頭も体も使う遊びです。初めての人でも楽しく遊べますよ。



牛乳パックタワーに挑戦!!
1分30秒でどのくらい高く積み上げられるかな?!



『区の公民館で集まって健康づくり！』しませんか？



健康づくり推進員の活動のひとつとして、「みんなと健康お話し隊が行く！」事業があります。通称『お話し隊』です。健康増進課の保健師・管理栄養士、運動のボランティアが来て、区の公民館で健康のお話や体操、レクリエーションをします。

健康づくり推進員は区長や区の役員と相談しながら、健康増進課との日程調整や、区民への声かけなどが大きな役割です。

26年度の活動内容はさまざまでした。自主教室（ハッピー・脳リフ）で、敬老会で、老人クラブの総会で、区の集まりで、改めて日程を設定して・・・など区の状況に合わせて3月ぎりぎりまで実施に向けて活動してきました。

参加していただいた地域の皆さん、ありがとうございました。

～こんなテーマでした～



お口の健康

認知症
予防

介護保
険制度

転ばない
体づくり

食事
栄養

生活習慣
病予防

血管年齢
骨密度測定

ストレッチ
筋力アップ

特定健診・がん検診の申し込みはお済みですか？

生活習慣病予防、がんの早期発見には健診で定期的に自分の体をチェックすることが大切です。ご家族やご近所で「健診申し込んだ？」「健診受けような」といったお互いの声かけができる“日出町”にしたいものです。

健診に関するお知らせと申込書は1月末に区長回覧を通じて各戸配付しておりますが、お手元に申込書がない方は、日出町役場、豊岡地区公民館などの公共の施設のほかに、スーパーなどにも置かせていただいております。ご不明な点は日出町健康増進課（73-3130）までご連絡ください。

特定健診とは、40歳以上の保険加入者に行う、糖尿病、脂質異常症、脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病の原因のひとつとなる、メタボリックシンドロームに着目した健診です。治療中の方も特定健診の対象となります。

