

# 回覧

第45号 平成29年8月（発行者）南端・豊岡地区健康づくり推進協議会

# 生き活きだより



こんにちは。今年は例年以上に厳しい暑さが続いています。お元気でお過ごしでしょうか。

さて、29年度の南端・豊岡地区健康づくり推進協議会の活動が始まりました。皆さま方とともに健康づくりを推進していきたいと思っておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



南 端	目刈	吉野 善雄	副会長	豊	西の一	満田 康子	
	高平	末綱 恵子			西の二	杉野紀一朗	
		衛藤 逸子				米田 崇子	会計監査
	薄尾	北野 隆則			西の三	安部 茂	
	今畑	高橋 圀隆				越智 亜矢	
柏川	西園寺公輝		西	江藤晟太郎			
豊	太田	末政陽三郎	会計	岡	赤山ハツミ		
	是城	沖本多喜夫			新町	播磨 行夫	
	長野	村井 文子			仲町	脇 恵美	
		今村 公江			本町	野田美恵子	副会長
	法花寺	畑中やすみ			小浦	家入 竜哉	
上の原	木下 静子	会長	影平	岡崎まち代			
岡	宮の下	本田 和子		団地東	増田不二雄		
		佐藤 和代		団地西	後藤喜代子		
	中の二	田北 容子			城 博子		
	中の三	安森 登美	会計監査	団地南	本多依句子		
	影の木	彌田 綾子		団地北	安藤 恵子		
中島八千代							

〆南端・豊岡地区健康づくり推進員〆です。  
 よろしくお願ひします。

## 卓球バレー参加者募集!

卓球バレーはイスに座り、1チーム6人で卓球の球を転がすゲームです。年代を問わずに楽しめます。多くの方の参加をお待ちしています。

- ◆と き 平成29年9月30日（土）10:00～11:30
- ◆と ころ 豊岡ふれあいセンター 2階ホール
- ◆持 ち 物 室内用運動靴、タオル、飲み物等  
※動きやすい服装でお越し下さい。
- ◆参 加 料 無料
- ◆申 込 込 不要



# 塩分測定協力のお願い

平成28年度に大分県が実施した県民健康意識行動調査によると日出町の成人1人1日の食塩摂取量(推定)は13.40gで、県内で一番高い結果となりました。

日出町の健康課題として「脳血管疾患」があり、その原因の一つとして高血圧症が考えられます。高血圧は塩分の取りすぎが影響するといわれています。

そこで、各地区で**“我が家の味噌汁塩分測定”**を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします。詳しくは地区健康づくり推進員にお尋ねください。



## 前回からの事業報告

### グラウンドゴルフ研修を開催しました。

6月10日(土)豊岡小学校グラウンドで南端・豊岡地区の健康づくり推進員の親睦をかねてグラウンドゴルフの研修をしました。初めてグラウンドゴルフをした方もいましたが、ゲームを通して推進員の交流を図ることができました。



今年、健康づくり推進員になり、初めての地区研修の参加でしたが、終わってみれば笑い声あり、悔しさあり、駆け足あり、とてもすっきりして楽しい気持ちでした。

この清々しい気持ちが健康づくりの第一歩かなと感じました。ただ、時期的に屋外レクリエーションは少々暑かったなあと感じました。

推進員の  
感想です♪

グラウンドゴルフ研修会、初心者の中には、不安なことばかりでしたが、実際に始めてみると、楽しく、他の区の推進員の方とも交流ができ、有意義な時間を過ごせました。途中の休憩や水分補給等、役員の方々にはいろいろ気を使っただき、お世話になりました。これからも地域活動、広報活動、学習活動等積極的に参加し、区の皆様の健康づくりのお手伝いになればと思います。



## 今後の予定

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 9月23日(土) 10:00~13:30 | いきいきひじまち健康食育ポイントプロジェクト 応援イベント(講演会・ステージイベント等) (中央公民館) |
| 9月30日(土) 10:00~11:30 | 卓球バレー(豊岡ふれあいセンター)                                    |
| 10月28日(土) 9:00~12:00 | 歩こう会(豊岡周辺)   |
| 11月7日(火) 9:00~12:00  | 町協議会 グラウンドゴルフ研修(*推進員対象)                              |
| 11月19日(日) (未定)       | 南端講演会  |