

生き活きだより

12月に入り、今年も残り少なくお忙しいことと思います。

平素から健康づくり推進協議会の活動にご協力をありがとうございます。

今回は、これまでの活動と今後の活動予定を載せています。寒さが厳しい日々、お体に気をつけてお過ごしください。来年もよろしくお願いいたします。

≪活動報告≫

9月30日(土) 卓球バレー <場 所> 豊岡ふれあいセンター <参加者数> 43人

「カーン」「バシッ」。公民館に力強い音が響き、
笑い歓声が続き、賑やかなゲーム展開。

運動と笑いは健康増進の一步です。

皆さんとの楽しい時間は認知症予防につながりますよ。ぜひまた参加したい！



10月28日(土) 歩こう会

中止

秋雨前線が活発で、微かな望みの中で迎えた歩こう会当日、推進協議会役員が早朝より集まり協議。残念ながら中止となり、歴史の案内役の野崎先生には豊岡地区の歴史を訪ねて歩く「小さな旅」の資料を準備いただきながら楽しみな次回へと延びてしまいました。

平成29年度歩こう会

豊岡地区の歴史を訪ねて歩く「小さな旅」

(所要時間：約2時間 歩行距離：約4.5km)

豊岡ふれあいセンター → 城下海岸 → 島山 →
シーガーデンひじ → 豊岡漁港 → 脇蘭室生誕地跡 →
森藩参勤交代出発港跡 → 豊後豊岡駅 → 西の二棚田 →
白玉稻荷 → 豊岡ふれあいセンター

11月19日(日) 南端講演会 <会場> 南端小中学校体育館 <参加者> 39人

南端地区公民館と南端・豊岡地区健康づくり推進協議会の共催で講演会を開催しました。講師は音楽療法士の堀義孝先生です。

始めに誤嚥性肺炎の話があり、かむ力や飲み込む力を向上させるための運動やイスに座ったままでも出来る簡単なストレッチを習い、参加者全員大きな声で昔懐かしい童謡や演歌を歌い、予定時間を過ぎるほど盛り上がり、楽しいひと時を過ごしました。

堀先生、大変ありがとうございました。





健康づくり推進員が地域で活動しています！

《津辻ハッピー教室》

平成 29 年 5 月から上の原区・宮の下区の 2 区で
ハッピー教室（日出町転倒骨折予防教室）を始めま
した。講師は別府大学健康センターの長野力先生です。

8 月からは「津辻ハッピー教室」と名づけて、
さわやか日出さんのご協力をいただいて毎月第 2、
第 4 木曜日に実施。元気で楽しく笑い声が公民館に！！

「もっと早ように始じむらよかったな～」の声。

ハッピー教室がまだの地区の方、早く始めたら
楽しいですよ！



《地区で味噌汁の塩分測定をしませんか！》

各地区で塩分測定のご協力をお願いしています。

日出町は県内でも食塩摂取量が最高値。

我が家の煮物、味噌汁は「濃い？」、「薄い？」

改めて数値を確かめてみませんか。



《講演会のお知らせ》 *11 月 29 日の班回覧でお知らせをしていますが、是非お越しください。

日 時 12 月 16 日（土）10:00～11:30

場 所 日出町中央公民館 ホール

対象者 どなたでも参加できます。（参加料無料！）

講 師 日本文理大学 経営経済学部 准教授 堀 仁史 氏

テーマ 『家でもできる簡単な運動～効果的になる大切なポイント～』

（主催：日出町健康づくり推進協議会 共催：日出町健康増進課）