

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



ちょっぴり寒かったけど別府湾がきれいでした!!



日出地区健康づくり推進協議会 “歩こう会” 開催

令和 3 年 11 月 23 日（火）に当協議会恒例の「歩こう会」が開催されました。

今回は、中央公民館をスタートして、致道館から日出町浄化センターに至り、そこを折り返して、別府湾を眺めながら城下海岸を歩いて、日出漁港から中央公民館に戻るという、約 7 km のコースでした。

今回の参加者は全 72 名。この日は、前日までの暖かさから一転して冬日和の寒さとなりました。開会式行事の間は、皆さんの「早く体を動かして体を温めたい」という気持ちが伝わって来るようでした。確かに出発後は、寒さも気にならず、静かに佇む住宅街の空気に癒されながら、快適に歩を進めることができました。帰途、城下海岸沿いの「ふれあい公園」で休憩。

ここでお配りしたパンで元気が出たのか、その後、旗を持って先導する協議会役員との「先頭争い？」が生じたようです（笑）。

今回は、全員完歩で、予定通りの時間に終了することができました。ご協力有難うございました。この「歩こう会」は子どもさんやお孫さんの同伴も歓迎いたします。次回開催の際には是非お誘い合わせてご参加ください。

（日出地区健康づくり推進協議会 副会長：阿部 稔）



裏面もご覧ください

▶▶学習会・例会②のお知らせ

【日時】 令和4年2月16日(水)

◇受付◇13:00～ ◇開始◇13:30～

【場所】 中央公民館(ホール)

【内容】 ①学習会: レクリエーション・測定会

②例会: 今年度の振り返りと来年度の取り組みについて

日出町で新しく導入した健康器材(体組成計・運動機能測定器)を実際に
使って、測定の体験学習をします。結果の見方も全体説明いたします。

レクリエーションはじゃんけんペタンコを予定しています。点数をつけ、点数に
応じた賞品も準備しています。是非ご参加いただき、ご自身の健康増進のためにも、
健康器材や、レクリエーションと一緒に楽しく体験しながら学習しましょう。

※詳しいご案内は2月初旬ごろ送付させていただきます。

※当日は感染症対策を講じて行いますので、ご参加いただく際には体調確認とマスク着用で
お越しください。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては延期や中止の対応を
取らせていただきますことをご了承ください。

対象者は、日出地区
健康づくり推進協
議会推進員のみと
なります。



▶▶脳リフレッシュ教室「にこにこクラブ」の取り組み

本町(5区)の健康づくり推進事業をご紹介します!!

平成28年5月より本町区公民館で1年間、日出町
健康増進課のご指導で毎月1回の脳リフレッシュ教室
を行いました。翌年から自主教室「にこにこクラブ」と
なり、毎月第4水曜日9時30分より2時間程度の内
容で開催し、今年度で5年間(最初の脳リフレッシュ
教室をいれると6年間)続けてきたこととなります。

毎回、最初に「ふるさと」や「季節の歌」を歌います。
次に、工藤茂さん(さわやか日出)のご指導で「ラジオ
体操」やストレッチ、頭と体の体操を行います。その後
に、ゲームや運動など各月の計画に沿って色々な活動を
楽しく行っています。しりとり列車や県名ビンゴ、音読
や折り紙、輪投げやじゃんけんペタンコ、いきなり団子

作りなど。また、講師を招いての「音楽療法」、陶芸、絵手紙、「大人の読み聞かせと
工作」など。コロナの影響で吹き矢や卓球バレー、カラオケ等は取りやめています。

また、本町区老人クラブ「栄冠クラブ」から引き継いで、年間4回の健康教室(健
康お話し隊も含めて)を日出町健康増進課の保健師さんや栄養士さんに来ていただき
行っています。測定や、健康についての講話で楽しく学習しています。「家から出て、
地域の皆さんと会話する」ことで、元気になれるクラブです。

始めた頃に比べると、転居者や施設入所者等で参加者が少なくなりましたが、新し
い参加者が増えることを願って、これからも楽しい脳リフレッシュ活動を続けていき
たいと考えています。(日出地区健康づくり推進協議会 推進員: 森永 祥子)



みなさん“にこにこ”
笑顔でお元気です!

