



平成29年度 第2号

けんくりだより

平成29年8月15日発行

〈発行者〉大神地区健康づくり推進協議会



《会長あいさつ》

大神地区健康づくり推進協議会 会長 黒丸 明

梅雨も明け、夏本番を迎え毎日むし暑い日が続きます。皆様いかがお過ごしでしょうか。けんくりだより第2号発行にあたり、ひとことご挨拶を申し上げます。

平成29年度の大神地区健康づくり推進協議会は、5/18の総会をかわきりに活動を開始したこと概報ですが、現在までの状況をご報告致します。地区の皆様の協力を得て6/24に歩こう会を開催いたしました。あいにくの雨空の中ではありませんでしたが、数多くの参加を得まして無事終了することができましたこと、お礼申し上げます。シーガーデンひじを往復する城下海岸コースでしたが、磯の香を満喫でき、充実したひと時でした。

また、7/27には山香風の郷にて、推進員対象のパークゴルフ研修を実施しました。推進員同士の親睦もはかれ、大変有意義でした。

さらに6/20の日出町健康づくり推進協議会主催のストレッチレクリエーション研修への参加では、健康づくりの手法を体験できました。今後活用したいと思います。

話は変わりますが、大神地区では日出町が塩分摂取量県下ワースト1という現状をうけ『ひかえめ塩分じっこうしよう会！』と称して、塩分計による味噌汁の塩分測定などの節塩活動を計画しておりますので、ぜひこの機会にご家庭の塩分を見直すきっかけにして頂ければと思っています。

さて皆様すでにご存じと思いますが、7月から町主催の『ひじポ』もスタートしております。ご自身で健康づくりに取り組みポイントを取得し、景品をゲットすることができます。たくさんの方の参加をお待ちしております。詳細は健康づくり推進員へおたずねください。最後になりますが、役場健康増進課の協力を得て、推進員一同、大神地区の健康づくりに邁進していきますので、皆様のご協力ご指導の程お願い申し上げます。



《歩こう会感想① 参加者Nさん》

町内をこんなに歩くことはなかったので、車で通りすぎるだけでは感じない貴重な体験ができました。歩いたコースも初めてだったので、時間・距離的にも適当だったと思います。昼間の暑い時だと少し大変だと思いました。

《歩こう会感想② 参加者Kさん》

大神地区の歩こう会に参加した。9時～11時15分で約9km・約12,000歩であった。大神小学校に一日の歩く歩数目標10,000歩であった。

我々の子供時代、一日の子供の歩数は27,000歩と聞いた。現代の子供の将来は大丈夫なのだろうか。



《歩こう会感想③ 参加者Hさん》

朝からの曇り空の中、雨を心配しながら、集合場所に着きました。天気の関係か、少し参加者が少ない気がしました。城下海岸、約2時間の気持ちの良いコースでした。役員さんも天候が気がかりな中、本当にご苦労様でした。そして、役場の水口さんも初めての担当で、御疲れ様でした。又、次回のコースが楽しみです。



別府湾をバックに集合写真♪折り返し地点のシーガーデンひじにて^^ 48名の参加でした！



みなさん笑顔がステキですね♪

推進員対象

パークゴルフ ご報告



《パークゴルフ日記 推進員 T さん》

～～パークゴルフの研修に参加して～～

7月27日（木）、大神ふれあいセンターに8時30分集合。役場の水口さんも参加して14名で、山香町の「風の郷 パークゴルフ場」に向かう。連日の猛暑で暑さが気になったが、山間の地形に時折吹く風が心地よかった。パークゴルフのルール説明の後、「のこぎり山 Aコース」と「甲尾山 Bコース」に、3つのチームに分かれてのプレイ開始となった。我がグループは、黒丸会長がトップで、コースの距離や地形からクラブを振る力加減を教えてくれたので、楽にカップインするつもりだったが、なかなかうまくクラブがボールに当たってくれない。空振り多し。ひどい時は、2度も空振りが続く。「難しい」「思いっきり振って」「あーあ」「いいよー」「もうちょっと！」「2打でカップイン、すごい！」など、なげく声や励ましの言葉、感動の言葉が飛び交う楽しいコース巡りとなった。岩や木がちょうど打ちにくい所に鎮座し、グリーンも近寄ると結構な起伏のあることに気づくなどして、変化に富んだコースだったので足腰が鍛えられた。次第に日差しも強くなり2コースを回ったところには汗もしっかりかいて、丁度よい運動量となった。パークゴルフのルールを学ぶとともに、体力づくりに取り組めるものであることを実感した。



パークゴルフの様子

イベントのお知らせ

ひじぽ応援イベントいきいき応援フェスティバル

『おいしくて健康的な食生活のために：科学に基づくぶれない食べ方を考える』

講師：東京大学大学院医学系研究科

公共健康医学専攻 社会予防疫学分野 佐々木 敏 教授

と き：9月23日（土） 10：00～11：50

ところ：日出町中央公民館 ホール

※他にも、お子さんが楽しめるゲームやみんなで楽しめる健康ゲーム等あります^^