

回覧

第11号 平成28年12月14日 〈発行者〉日出地区健康づくり推進協議会



健康推進だより

日出地区健康づくり協議会 歩こう会のご報告

日出地区健康づくり推進協議会主催の歩こう会が11月1日（火）にありました。

少し雨を心配しましたが、だんだん明るくなり無事行うことができました。参加者は50名で、約9km歩きました。

大田公園→若宮八幡横→山の神社（川崎内野）→ホンダ太陽へ（約5km）。

ホンダ太陽では、休憩室（食堂）で飲み物を頂き、ビデオで会社の概要説明を受けながら休憩。

その後、工場見学をしました。きれいな花や木々に囲まれた広々とした素晴らしい環境の中で、243名の方が働き、製品の開発研究やいろいろな部品を組み立てたり、点検を行ったりしているそうです。また、名刺制作や試作品の3D焼結等のデータビジネス部もありました。車いすの方もいましたが、廊下には「大分車いすマラソン」で入賞した方や参加した方の写真が貼ってありました。最後に案内して下さった社員の皆さんと一緒に感謝をこめて工場の前で記念撮影。

帰路は、川崎体育館横→青津山団地→日出駅→妙光寺横→大田公園着（約4km）

歩けるかなと思いつつ参加された方もいましたが、

皆で歩き始めると、楽しそうに会話しながら歩いていました。団体で歩くことで、会話したり、人とふれ合ったりして人間関係や健康増進につながっていくのではないかと思います。ホンダ太陽を見学できたことも、とてもよかったという感想もありました。



ウォーキング“ミニ”講座

★ウォーキングがもたらす効果★

- ・心肺機能が高まる
- ・筋力の低下を防ぐ
- ・血行が良くなる
- ・疲れにくくなる
- ・骨が強くなる
- ・脳の活性化
- ・生活習慣病予防
- ・ダイエット効果
- ・ストレスが解消できる

手はしっかり振る（前よりも後ろに大きく）

視線は前方に

肩・首・腕の力を抜いて

上半身を起こす

腹筋は締めることを意識

胸を張って、背筋を伸ばす

かかとから着地する

自分に合った靴を履く



日出町健康づくり推進協議会 第2回 講演会のご案内

日出町中央公民館において、日出町健康づくり推進協議会講演会が行われます。今年も1月に実施となりました。地区の皆様でお誘い合わせの上、ぜひ、多数のご参加をお願いいたします。

日程 1月21日（土） 10:00～11:30
場所 日出町中央公民館 ホール
内容 地域でできる認知症予防について
講師 宇佐市社会福祉協議会

☆参加無料！申込み不要
☆駐車場が少ないので出来るだけ公共交通機関でお越し下さい

日出地区健康づくり推進員 学習会のお知らせ

日出地区健康づくり推進員の学習会を行います。今年度、大分県では、全市町村で県民健康意識行動調査を行いました。その結果や日出町の課題等について報告してもらい、学習をいたします。推進員の皆様は、ぜひ参加いただき、学習した内容等を地区の皆様にお知らせしたり、今後の活動に生かしたりしていただきたいと思います。

日程 平成29年2月3日（金） 10:00～
場所 中央公民館 第3会議室
内容 日出町の健康課題について（学習会後例会を行う予定です）

※日出地区健康づくり推進員さんには1月頃にご案内文章を送付します。

本町区も「脳のリフレッシュ教室」始めました

今年度より、日出町健康増進課主催で認知症予防教室を始めました。5月に開講式を行い、月1回の教室を開催しています。区長と栄冠クラブ（老人会）の役員、健康づくり推進員がお世話役となって、21名が参加しています。毎回、「ふるさと」の歌唱、健康づくり推進員の工藤さんによる「ストレッチ運動」を行ってから、講師の先生による活動を行っています。堀義孝先生の音楽療法をはじめ、工作、陶芸、運動のお話と実践、バスハイク、絵手紙といろいろな活動をやってきました。12月は、レクリエーションを予定していますが、3月まで活動がありとても楽しみにしています。参加者は、「毎回、驚きと楽しみ、笑いがあってとってもいいなあ。」「つい、真剣になってやってるわ。」など言いながら、和気あいあいと取り組んでいます。来年度からは、自主教室として続けていこうと考えています。お出で下さった講師の先生方には、「またお願いします」と声掛けをしています。



今年度の脳リフは本町区だけでなく、日出団地区も教室を開催しているよ。また、西八日市区では転倒骨折予防教室（ハッピー教室）も開催中！！

