



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

11月6日(火)黒岩公園に集まり、日出地区健康づくり推進協議会主催の歩こう会を行いました。

雲一つない秋晴れの下、総勢51名が参加。多数の参加ありがとうございました。中埜会長の挨拶に引き続き、準備運動終了後にスタートしました。

黒岩公園から高速道路わきの山側の道筋で、尾久保地区を経由して山田湧水に到着。山田湧水の源泉とおいしい水を味わい、全員で記念撮影を行いました。帰りは長野地区を経由して黒岩公園に無事全員が戻り解散となりました。

途中、別府湾や高崎山、鶴見山等の素晴らしい景色を見ながら歩くことができました。

今回のコースは約4kmと短めでしたが、参加した人は、天候もよく楽しく歩けたようで、日頃の運動不足解消に多少とも役立ったのではないのでしょうか。今回参加されなかった方も、次回は是非とも参加して健康づくりに役立てていただきたいです。

みんなで
準備運動！



たくさんのご参加ありがとうございました！！

日出町健康づくり推進協議会 第2回 講演会のご案内

日出町健康づくり推進協議会第2回講演会を行います。「安心して老後を過ごすために」ということで、講演と劇団希望による劇等があります。あなたやご家族のこれから、そして、地域の高齢者のことを考えるきっかけにしませんか？ 地区の皆様でお誘い合わせの上、是非、多数のご参加をお願いいたします。

日時：3月2日(土)9:30～11:30

場所：日出町中央公民館 ホール

内容：①講演会「人生を生きるために」(9:30～10:30)

講師 佐藤第二病院 院長 田畑正久氏

②劇団希望「認知症ってな～に？」(10:30～11:20)

③情報提供 日出町より「高齢者に対する事業など」(11:20～11:30)

備考：申込不要、参加無料



裏面もご覧ください(*^-^*)

日出中央(6区)脳リフレッシュ教室「ほがらかクラブ」自主教室の取り組み

自主教室になり10か月経ちました。昨年の実施内容を参考にして年間計画を立て、昨年からの会員17名で活動しています。月に1回、第2火曜日に老人憩の家で行っています。

これまでの実施内容では、警察の講話、お寺さんのご指導で写経と座禅体験。絵手紙としめ縄作りは昨年度につき2度目の体験。調理教室では、いきなり団子をグループに分かれ作りおいしくいただきました。腹話術では人形との掛け合いの面白さを体験できました。バスハイクは豊後高田のそば道場でそば打ち体験しましたが、2度目のそば打ちはスムーズにこねたり打ったりを楽しみました。また、仲山さん夫妻のご指導で大正琴の伴奏で歌ったりお話を聞いたりして和やかな時間を過ごしました。会員の一人で、「さわやか日出」の会員でもある後藤さんが体操をご指導してくれます。

以上のような取り組みをしてきましたが、良い脳リフレッシュになっていると思います。これからも多くの人が参加できる楽しい会を会員一同で作っていきたいです。



2人1組でしめ縄づくり



そば打ち体験 in 耶馬トピア



みんなで脳トレと運動



日出町では、地域で高齢者が集まる場をつくりたいという区に対して様々な支援を行っています。

「現在、自分の区には集まる場がない」「介護予防のために何か場を設けたい」という方はいませんか？

現在、たくさんの区で様々な集まりをされています。その情報がほしい場合は健康増進課にご相談ください★

日出地区健康づくり推進員へのお知らせ

日出地区健康づくり推進員の学習会・例会を2月15日(金)に行う予定です。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。

日時：平成31年2月15日(金) 10時～

場所：日出町中央公民館 第3会議室

内容：学習会「日出町の介護状況と相談先」 例会「今年度と来年度について」

※出欠の連絡は役員に2月7日までにお願いします。

