

4月から新たに18人の委員を迎えて活動を開始しました！

健康づくり推進委員からのメッセージ

健康づくり推進委員は“きた地区”（吉浜小学校区）、“みなみ地区”（高浜小学校区・港小学校区）、“ひがし地区”（翼小学校区・高取小学校区）と3地区に分かれて活動をしています。各地区特色のある活動をして、皆さんに「健康によいこと」をお伝えしています。



きたグループ

吉浜地区を中心に健康増進と啓発活動の推進役として活動中！

おもな活動に吉浜公民館祭があります。健康づくり推進委員が開催する健康づくりコーナーの骨密度測定が毎年楽しみだという方もいます。また、同時開催で吉浜まち協や吉浜小学生の皆さんと一っしょに「吉浜ちよいボケー座」に出演しています。丸畑公園で行われる盆踊りでは、櫓にのぼり伝統の踊りを披露しています。きたグループは熱い心で暑い夏に大活躍しています。



ひがしグループ

子どもたちにも健康づくりに興味をもってほしい！

低年齢から健康づくりに取り組んでもらえるよう、子どもも参加できるコーナーを取り入れてきました。例えば、『赤・緑・黄』の食品群にはどのような食品があるかをゲーム感覚で学ぶ「食べ物ダーツ」、テレビゲームばかりではなく体を使った遊びの紹介を兼ねた「玉運びゲーム」や、ゴムとびなど企画しました。500mlの炭酸ジュースに含まれる砂糖の量を計量してみるコーナーは、大人からも「こんなに入ってるんだ」と驚きの声がたくさん聞かれました。ひがしグループは、年齢に関係なく楽しみながら参加していただけるよう企画し、地域の皆さんへ発信しています。



みなみグループ

幅広い年齢層への運動系イベントや調理実習を実施します！

地区でのイベントとして、大山公民館祭と南部第2ふれあいプラザの文化展で、血圧測定など健康チェックコーナーを設置し、健康づくりの情報を発信しています。昨年度は、市内にある「健康自生地」をめぐるウォーキングを企画し、参加した方からは、新たな健康自生地の魅力に気づいた、との声がたくさん聞かれました。「健康自生地」は年齢にかかわらず利用できます。地区回覧の「健康ニュース」でもイベント情報を発信していきますので、いっしょに楽しみながら健康になりましょう！



健康づくり推進委員会長・桂川理恵子さんからのコメント

高浜市は胃がんの死亡が多いことや、味付けの濃い地域であることを学び、今年は“減塩”をテーマに取り組んでいます。地区の活動では、講習会で学んだ内容をパネル展示やさまざまな体験ができるようにして皆さんをお迎えしています。私たちは各町内会より推薦があり活動しているので、学んだ知識を身近なところから発信し、広げていくために健康づくり推進委員一丸となって活動していきます。

