

3 平成13年度高浜市健康づくり推進委員等地區活動報告

活動テーマ

寝たきり, 痴呆にならない・しない・させない高浜 痴呆予防

	高浜市健康づくり推進委員			高浜市健康づくりリーダー会
所 属	みなみグループ	きたグループ	ひがしグループ	リーダー会
テーマ	若い心で1♡2♡ジャンプ! <small>ワン ツー</small>	話して・遊んで・こころ晴々!	広げよう! 友達の輪!	ふれあい
内 容	<p>1. 健康新聞『健康ニュース』年4回発行 ①委員紹介 年間テーマ発表 健康体操 PR ②公民館祭 PR ③大山緑地公園散策 PR 健康食(豆腐)紹介、公民館祭報告、お礼 ④地区活動発表会お知らせ</p> <p>2. 講習会 「健康体操」 ～肩こり・腰痛予防体操～ 日時:7月12日 2時～3時30分 場所:保健センター2階 参加者:21名</p> <p>3. 委員勉強会 「健康食(豆腐)づくり体験」 日時:9月5日 場所:おとうふ工房 いしかわ</p> <p>4. 公民館祭 ・健康体操 { 肩コーナー 腰コーナー ・ハーブティーでリラックス ・健康食(豆腐)紹介・試食 日時:10月21日(日) 場所:大山公民館 参加者:163名</p> <p>5. 大山緑地公園散策 日時:11月10日 場所:大山緑地公園、春日庵 参加者:18名</p>	<p>1. 健康新聞『けんこう!ケン・コッコーニュース』《年4回発行》 ①委員紹介、活動テーマ発表、陶芸体験教室 PR ②公民館祭 PR ③健康体操 PR ④ウォーキング PR ⑤地区活動発表会のお知らせ</p> <p>2. 陶芸体験教室 日時:6月24日 9時10分~12時 場所:かわら美術館 参加者:32名</p> <p>3. 文化祭「健康コーナー」開催 日時:8月19日(土) 場所:吉浜公民館 内容:・陶芸体験教室で作った作品の展示 ・「アクリルほうき」の作成、配布 参加者:164名</p> <p>4. 「健康体操」の開催 日時:9月30日 場所:吉浜公民館 参加者:17名</p> <p>5. 「ウォーキング」の開催 日時:11月11日 場所:大山緑地公園、春日庵 参加者:26名</p>	<p>1. 健康新聞『健康づくりニュース』《年3回発行》 ①委員・活動テーマ紹介、いきいきバス体験乗車と痴呆予防コサージュ作りの PR ②いきいきバス体験乗車、コサージュ作り、調理実習の報告。地区文化祭と茶話会の PR ③地区文化祭と茶話会の報告、発表会の PR</p> <p>2. 委員勉強会 ①いきいきバス体験乗車 日時:6月7日 場所:市役所 ②調理実習(高脂血症の勉強会も含む) 日時:8月29日 場所:保健センター ③痴呆予防コサージュ作り(市民参加) 日時:8月9日 場所:保健センター 参加者:10名</p> <p>3. 地区高齢者との交流 ①茶話会の開催 高取公民館・よし池会館:11月15日 参加者:41名 ②地区独居高齢者へのハガキの郵送 “敬老の日”と“年賀”お祝い便り</p> <p>4. 地区文化祭「健康コーナー」開催 日時:11月4日 場所:高取小学校 内容:いきいきバスの紹介と痴呆予防コサージュの展示と実演 参加者:170名</p>	<p>1. グループ活動 ①ミントクッキンググループ ②ヘルシーウォーキンググループ ③ハッピーレターグループ * 今年度80歳・85歳の方に「お誕生日おめでとう」の葉書を出す。 ④ストレッチ体操グループ * 吉浜公民館で月2回チューブ体操を実施。</p> <p>2. 市民向け講習会 ①パンフラワー「ミニ野菜」 日時:7月26日 場所:保健センター 参加者:12名 ②料理教室 日時:8月5日 場所:中央公民館 参加者:10名</p> <p>3. 会報作成、発行(役員内) 「ミントおばさんのヘルシースライス」</p> <p>4. 福祉事業 ボランティア 宅老所「いっぷく」運営協力第2・4木曜日</p> <p>5. 会員内活動等 ①総会 4/24 ②ちぎり絵講習会 5/17,8/1,10/11,11/29,1/24 ③「痴呆予防についてのお話」 (二段階方式講習会 9/26) ④ウォーキング 碧南市大浜コース 11/2 ⑤市外研修 小原村 紙すき 6/8 ⑥総会 ゴキブリ団子作り 3/19</p>