



# あなたの地区の健康づくり推進

各町内会には、健康づくりを応援する「健康づくり推進委員」さんがみえます。正受けていただきます。健康づくり推進委員さんは、皆さんに「もっと、健康になってクササイズ教室」を開催し運動機会の提供をはじめ、『親子料理教室』による食育のそこで、1年間の活動成果を発表する「健康づくり地区活動発表会」が2月2日

# 委員さんが活躍しています!

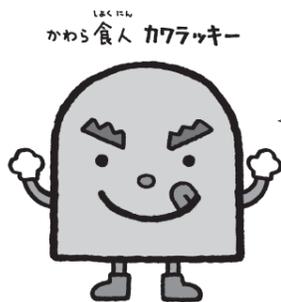
しい健康情報を発信していただくため、2年間にわたる健康に関する講習会を欲しい!という願いから、地域の散策路を活かした『ウォーキング』や『工普及活動など、地域交流を含めた健康づくり活動を行っています。きいき広場において、健康づくり推進委員主催で開催されました。



## きたグループ

(八幡、芳川、新田、小池、呉竹、屋敷町)

今年は、6月に「人形小路DEウォーク」  
7月に「親子デザートクッキング」  
8月に「吉浜公民館祭」  
10月に吉浜保育園で「さつまいも茶巾しぼり作り」を行いました。たくさんの方との関わりを通して、食育や健康について学びました。



「就学前の食育目標」ってしている?

- 1 食事のあいさつをする
  - 2 正しく箸をもてる
  - 3 食事のお手伝いができる だよ!
- 朝食は、元気の元なので、しっかり食べて一日の生活リズムをスタートさせようね

## みなみグループ

(春日、沢渡、青木、稗田、碧海、二池、田戸町)



今年度の活動テーマを『ヘルシーライフ』とし、メタボリックシンドローム予防を中心に、みなさんにも健康について考えてもらえるように様々な活動をしてきました。今年度は、料理教室を開催し、食生活の改善を提案したり、また市民向けウォーキングや地区公民館祭において健康コーナーを設けるなどの活動をしました。

みなさんは、メタボリックシンドロームがなぜ怖い  
かご存知ですか?生活習慣の乱れからくるこのメタボリックシンドロームは、やがて糖尿病・脳卒中などの命にかかわる病気へと進行していくからです。その様子はまるでドミノ倒しのようです。みなさんはこの「メタボリックドミノ」が倒れていかないように気をつけていますか?



## リーダー会

(健康づくり推進委員OG会)

主な活動は、①ママのゆとりのひととき(保健センター)  
②宅老所「いっぷく」での食事作りボランティア  
③エクササイズ教室(吉浜公民館)です。

「エクササイズ教室」は、今年度から始めた活動です。会員だけでなく、市民の皆さんとも一緒に楽しんで運動をしています。(随時、参加を受け付けています。保健福祉グループへお問い合わせください。)発表会では、「エクササイズ教室」運動指導士の大矢満里子先生による「ミニ・エクササイズ教室」を行いました。発表会で紹介した体操のうち、『転ばん体操』をご紹介します。最近、よくつまづいてしまう方は、ぜひこの運動を続けてみてください!



《転ばん体操のやり方》

- ①椅子に座るか、立った状態で行います。
- ②右足のかかとを床に付け、足の裏で床を30回叩きます。左足も同様に行います。  
(慣れてきたら、床を強く叩くようにすると良いでしょう。)



## ひがしグループ

(湯山、神明、豊田、清水、向山、本郷、論地町)

『骨コツ元気』というテーマで骨粗しょう症予防を中心とした活動をしてきました。そこで、骨粗しょう症の予防について楽しく理解していただこうと、寸劇仕立てで発表を行いました。



＝骨粗しょう症の予防について＝

骨粗しょう症とは、骨の量が少なくなってくる病気で、一般的には女性に多いといわれていますが、男性でも70歳を超えると増える傾向にあります。骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く摂ることが大切です。カルシウムを多く含む食品は、乳製品や小松菜などの青菜、大豆製品などがあります。カルシウムの吸収を助けるビタミンDはイワシやサンマなどの魚類や干しいたけなどに多く含まれています。日光浴によってビタミンDを活性化させ、カルシウムの吸収率を高めることが重要です。また、食事と同じく運動も大切です。骨に適度な負荷がかかるような体操を続けましょう。



\*健康づくり推進委員主催のイベントは、広報や回覧でご案内しますので、ぜひご参加ください。

《問合せ先》いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871