

あなたの地区の「健康づくり推進委員」が活躍しています!!

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」がいます。正しい健康情報を発信するため、健康に関する2年間の講習を受け、各地区でさまざまな活動を実施しています。

2月4日に、健康づくり推進運営委員会主催の「チョイと健康フェスティバル」が開催され、278人という多くの方に参加していただきました。各地区の健康に関するテーマに合わせ、1～2年間学んだことを活かしたフェスティバルとなりました。4月以降には新メンバーを迎え、一層の活動を展開していく予定です。「いきいき健康マイレージ」登録事業となりますので、通帳をお持ちの方は、ぜひご参加ください。委員が実施する活動は今後も広報や回覧チラシで紹介していきます。

ひがしグループ

清水町、本郷町、向山町、湯山町、論地町、神明町

テーマ 若いうちから食事と運動を考えてみよう

翼小学校夏祭りや高取公民館祭において、豆つかみ競争や、おやつ消費カロリー輪投げで遊びながら「食」を学べる機会をつくりました。

また、今年度も稗田川早朝ウォーキングを3回開催しました。

健康フェスティバルでは、カロリーや効能を考えた試食「黒糖寒天」と「しょうが湯」を提供しました。味や、簡便さの点からもぜひおうちでも試していただけるよう、レシピも一緒に配りながら説明をしました。

レシピを希望される方は、お近くの推進委員もしくは保健福祉グループへ問い合わせてください。



きたグループ

八幡町、芳川町、小池町、呉竹町、屋敷町

テーマ アンチエイジング～いつまでも若々しく～

吉浜公民館祭や健康フェスティバルでは、骨密度測定や血管年齢などの健康チェックをおこないました。

秋には「リンパマッサージ」を2回開催し、自分でもできるように学ぶことができました。

また吉浜まちづくり協議会主催の認知症の寸劇や、よしはまふれあいフェスタに参加し、地域に密着した活動をしました。

今後もみなさんが健康に関心を持っていただけるように活動をしていきたいと思えます。



みなみグループ

春日町、沢渡町、青木町、稗田町、碧海町、二池町、田戸町

テーマ デトックス～体内浄化とは?～

秋に実施した料理教室ではデトックスを意識し、食品を選ぶ際に、添加物を意識することや、調理方法を工夫したレシピを紹介しました。

いきいきウォーキングでは歩いた後にヨガを実施しました。

大山・南部公民館祭、健康フェスティバルでは、BMI※を計算し、理想の体重を知っていただきました。また、食物繊維の多い野菜を使った山芋プリンやミネストローネの試食を提供しました。

※BMIは、体重が適正であるか以下の式で判定します。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
数値が18.5未満は低体重、25以上だと肥満です。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871