

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、2年間の健康に関する講習会を受け、地域の健康づくりサポーターとして活躍しています。

2月2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、100人の方に参加しました。各グループ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、広報や回覧で各グループの活動を紹介します。

健康づくり推進委員による活動は「いきいき健康マイレージ」登録事業となりますので、「健康づくり活動通帳」をお持ちの方は、ぜひ参加して下さい。

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、豊田町

テーマ：心も身体もいきいきハツラツ!

「8・5eデー ふれあいの翼」や高取公民館祭において、「おやつ消費カロリー輪投げ」や「旬の食材釣り」で遊びながら「食」を学べる機会をつくらたり、この活動は、こども食育推進協議会の一般部門でカワラッキー賞をいただきました。また、テーマに沿った全4回の「スタイルアップ講座」では、体操・ウォーキング・調理実習を実施しました。

健康フェスティバルでは、カロリーや効能を考えた試食、『ひじきごはん』と『しょうが紅茶』を提供しました。味や、簡便さの点からも是非おうちでも試していただけるよう、レシピも一緒に試食を配りながら説明をしました。



きたグループ

八幡町、新田町、芳川町、小池町、呉竹町、屋敷町

テーマ：歯っ歯っ歯っ!いつまでも明るい笑顔で

歯科衛生週間イベントの「よい子の歯を守る日」にパネルを作成し掲示しました。

吉浜公民館祭では、歯や口の健康に関する体操やゲームを紹介し、もちろん恒例のちよいポーカー座や盆踊りの活動も頑張りました。秋には簡単にできる歯によいおやつ作りに挑戦ということで、料理教室を開催しました。なんとあの八つ橋も作りました。

健康フェスティバルでは、歯だけではなく歯と骨の健康に着目し、口の体操や八つ橋の試食のほかに骨密度測定も実施し、歯の健康と、歯と骨の健康を紹介しました。



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：生活習慣を見直して、免疫力をアップさせよう!

料理教室では免疫力アップを意識したレシピを紹介しました。

大人のラジオ体操を準備体操として行い、大山公民館からかわら美術館までのいきいきウォーキングを実施しました。

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、すりゴマやきなこをたっぷり使ったげんこつ飴の試食を提供しました。

※BMIは、体重が適正であるか次の式で判定します。
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