輝く！ 頑張る！

健康推進員さんの活動を紹介します

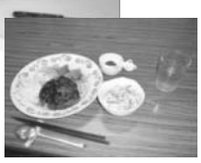
市では市長から委嘱を受け、現在20地区31人の健康推進員さんが各地区で健康づくりのリーダーとして活動し、地域でウォーキングや体操、調理実習や健康講座など、様々な健康に関する教室を企画、運営しています。各地区の回覧で教室の内容をお知らせしていますので、ご近所の皆さんとお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

▶問合せ　保健センター（☎82－8211）

■活動の様子

南陽「健康ウォーキング教室」

本町「集まれ！！本町ベビー＆キッズ♪」



→おいしそうな料理ができました♪

新林町「親子クッキング」

■地域の健康づくりのリーダー！！健康推進員は次の皆さんです（順不同・敬称略）

町名	推進員名	町名	推進員名	町名	推進員名	町名	推進員名
長篠町	佐藤まき	本町	長谷茂子	弘法町	粕谷美代子	八ツ田町	幸島美恵子
山町	杉浦睦子	宝町	近藤由美子		相村三枝子	南陽	平野光子
	伊藤三千代	西町	髙井義金	新林町	大橋スイ子		伊藤捷
山屋敷町	野田千惠子	逢妻町	徳田勝子	八橋町	杉本満江	谷田町	宮口知子
	神谷和子	西丘町	倉地智明		北村悦子		平山まゆみ
中町	鈴木イツ子	上重原町	杉浦直美		齋場イト子	牛田町	中野康子
新地町	水谷真智子		野々山文子	昭和	深津富美子		杉浦洋子
	平井友香	西中町	清水とも		河村勝子		

■健康推進員さんの声を聞いてみました！

西町 髙井義金さん

健康推進員をやってみてよかったことは、地区の方々や保健師さん、ボランティアの方々など様々な方に会う機会が多くなったことです。また、健康の事について皆さんとよくお話をするようになり、今まで以上に健康について多くのことを学ぶことができたと思います。食事、運動、休養はもちろん大切ですが、趣味を持つことや社交的であること、プラス思考な考え方や脳の活性化なども健康につながることを学びました。

反対に大変だと感じることは、地区の方々が健康に関心をもって活動に参加してもらうことの難しさです。一方、認知症予防教室に多くの方が集まってくださったときは、本当によかったと思いました。地域の皆様が心身ともに健康であることを祈っています。

「プラザ昭和」を利用し、年3回の健康講座には毎回30人前後の参加があります。講義や実技の他に簡単体操なども取り入れ、小さめの会場ながらも皆さん和気あいあいと楽しんでくださっています。このような活動を多くの方々に知って頂き、高齢者や一人暮らしの方も一緒に保健師さんの話を聞いたり笑ったり、身体を動かしたりできる場所になればと願っています。私たちも健康推進員になり、健康や食に対する見方が変わり、少しは成長したように思います。

昭和地区 河村勝子さん・深津富美子さん

本町 長谷茂子さん

本町地区は高齢化が進む中、マンション・アパートが立ち並び、若い家族が増えてきたと感じます。そこで、今年度は『食育でこころを育もう』をテーマに、保育士さんによる親子のスキンシップを楽しむ講座『集まれ!!本町ベビー＆キッズ♪』を企画し、本町公民館で開催しました。当日は13組の親子が集まり、身近なお野菜や食べ物が登場する手遊び等をして楽しみました。参加者からは「同年代の子どもを持つママ達と知り合えたり、地域で交流のできる場を開いてもらって嬉しい。」という声が聞かれました。

今後も地域でいろいろな世代が交流できるような活動ができたらと思います。