

～健康づくり推進員ニュース～第1号

健康づくり推進員の活動や健康関連情報を発信します。

H26.3月

健康づくり推進員とは、これまでに、培った知恵や経験・資格を地域の健康づくりに生かす社会貢献活動をする方のことです。



食生活
改善推進員



ロードウォーク
サポーター



精神保健福祉
ボランティア



高齢者ふれあい
サロンサポーター



あじさい
サポーター



シルバー元気
応援サポーター

琴海地区健康づくり協力隊

介護施設ボランティア

認知症サポートリーダー

新しい仲間が加わりました

琴海地区健康づくり協力隊



自分の健康づくりと地域の健康づくりのため、特定健診、がん検診のチラシや減塩・野菜たっぷりレシピを配布したり、運動の実践を心がけています。

介護施設ボランティア



市が指定する介護施設へ出向き、入所者との交流を主に話し相手や行事等のお手伝いをします。今年度は103名の修了者がおり、28名がボランティア活動を開始しています。

認知症サポートリーダー



学習会や会議への参加を通じて、地域市民への認知症の正しい理解について普及していきます。(写真はH26.2.5にメルカつきまちで開催された認知症講演会において認知症予防体操を披露している様子。)

介護施設ボランティアさんの声!



講座で仲良くなったお友達と一緒に活動しています。認知症がある高齢者は、対応が難しいと感じる時もありますが、「ありがとう」と言われるととても嬉しいしやりがいを感じています。



平成25年度主な活動



団体の壁をこえた活動を始動！

健康コーナーin アマランスフェスタ



野菜をフラス1皿！



せ〜のお体操

健康体験コーナーの中で、市民に向けて食生活改善推進員による野菜350g計量体験やシルバー元気応援サポーターによるせ〜のお体操を普及しました。今年は雨のため残念ながらロードウォークサポーターによるお手軽ウォーキングは中止でした。

どんぐりまつり



琴海児童館で毎年開かれる子育て応援イベント「どんぐりまつり」で参加者に手作りおやつ配布を行い、子どもたちは大喜びであったという間になりました。

三和地区交流会



「知って得する認知症のやさしい関わり方」について学習しました。出来事の記憶・体験の記憶・感情・思い出の引き出しが心に残りました。

外海地区交流会



黒崎永田湿地自然公園に設置された健康遊具の使用方法を学びました。地域の皆さんに健康づくりのお手伝いできればうれしいです。

健康づくり推進員交流会 in 伊王島



深堀・香焼・伊王島地区交流会

千々石医師による健康講話
「明日の活動のためにパワーアップ」

野母崎地区交流会



グランドゴルフ大会

第2回

健康づくり推進員全体交流会を開催しました！

平成26年1月31日（金）、第2回長崎市健康づくり推進員全体交流会を開催いたしました。講話はダンカーズ編集長 井手達夫さんより「私のやる気スイッチ！」と題しお話頂きました。団塊世代とその周辺世代の活躍の場をひろげる仕掛け人。「仲間との新しい出会い」が井手さんのやる気にスイッチをONにするということでした。長年日本ビクター株式会社に勤務され、講話中に流れる懐かしいメロディ♪にみんなうっとり。お手玉の会の中島るり子さん達にもお越し頂きお手玉レクリエーションや意見交換会に花が咲きました。



全体交流会

皆それぞれの団体に活動していますが、健康づくり推進員は健康づくりや介護予防に、お手玉の会は地域の繋がりづくりに、ダンカーズは情報の発信や活躍の場づくりとして、団体の枠を超え、長崎に元気を届ける同じ仲間としてつながっていきましょうと盛り上がりました。最後に～つながろう和・輪・笑！～で、はいチーズ！



健康遊具って知ってますか？

耳より情報

秋寄公園（横尾2丁目）

矢上団地近隣公園（かき道2丁目）

黒崎永田湿地自然公園（永田町）

現在、長崎市内の3カ所（外海・横尾・矢上地区）の公園に健康遊具が設置されています。今後はさらに設置場所を増やす予定です。

健康遊具とは???

体に効果的な筋力トレーニングやストレッチを、遊具を使って楽しみながらできるというものです。日常生活に必要な肩や腕の筋肉の維持に効果的な遊具（写真右）や、寝たままでも太ももの裏側の筋肉を伸ばすことが出来る遊具（写真左）など、どれも体に無理をかけないような設計で、遊具の横には使用方法や効果などを記した説明看板を設置しています。ウォーキングなどの有酸素運動と組み合わせると、より効果的です。一度体験してみたいはいかがでしょうか。

今後は、健康遊具を使った健康づくり教室も開催する予定です。（詳しくは後日お知らせします。）

みんなで長崎を元気にしよう！

平成 26 年度の主な活動予定

☆交流ウォーキング☆

平成 26 年 4 月 17 日(木)

陸上競技場～水辺の森公園
(約 5.3Km)

7つのハートストーンを見つけよう
ロードウォーカーがご案内します！

健康遊具教室

実施予定地区

外海・横尾・矢上

※後日お知らせ予定

別添チラシ
をご覧ください。

第 3 回

健康づくり推進員全体交流会

(H27 年 1 月頃)

活動情報の
発信

地域別交流研修会

及び協働での活動

健康づくり推進員

ニュース発行(夏～秋頃)



現在 You Tube で
健康づくり推進員
の活動を見ることが
できます。

週刊あじさい 企画番組 2013年10月前半

長崎市健康づくり課 電話829-1154