

第4回

健康づくり推進員全体学習講演会

～つづけよう！今の活動にプラスワンする健康づくり～



平成27年11月1日（日）メルカつきまちにて、第4回長崎市健康づくり推進員全体学習講演会を開催いたしました。野菜ソムリエの加藤良依さんより、「おとなの食育 手軽に楽しく野菜生活」をテーマに野菜の魅力たくさんの講話をしていただきました。151人の健康づくり推進員の皆さんにご参加いただきました。



野菜 350gは
どのくらい
かな？



せ～のお

講演会後は、「元気がいちばんたい！秋フェス」のイベントが開催され、血管推定年齢測定など、さまざまな健康チェックができるコーナーが設けられました。

また、食生活改善推進員さんによる『野菜 350g 計量体験コーナー』やシルバー元気応援サポーターさんによる『せ～のお体操体験コーナー』を開設し、多くの市民に健康づくり活動についてPRしていただきました。

地域のサポーターのみなさまへ

『みんなでラジオ体操！』

お手本 サポーターを募集します！

『みんなでラジオ体操』サポーターとは？

- ・本市では、7月21日（木）6：30～『みんなでラジオ体操』を呼びかけます。これは、気軽に取り組みやすいラジオ体操をきっかけとした健康づくりを推進するため、地域のみなさんや日頃からラジオ体操を行っているグループがお近くの市立小学校に集まりラジオ体操を行おうとするものです。
- ・開催に伴い、当日ラジオ体操のお手本として活動して頂ける方を募集します。
- ・本番に向けて6月26日に講習会を行います。
- ・各市立小学校に2～3名の予定です。



ラタ坊「ラジオ体操坊や」

サポーター講習会

【日時】

6月26日(日)

11時～12時(受付10時30分)

【会場】桜町小学校体育館

【その他】体育館シューズが必要です

運動しやすい服装でお越しください

『みんなでラジオ体操』

【日時】

7月21日(木)

6時30分～ ※夏休み初日

(※サポーターの集合時間は早まる場合があります)

【会場】市立小学校運動場

【その他】講習会の際にお渡しするサポーター

Tシャツを着て前でお手本をします

両日とも参加が必要です

※7/21『みんなでラジオ体操』の開催については6月頃に市民の皆様へお知らせする予定です

【お申し込み・お問い合わせ】

長崎市健康づくり課

☎ 829-1154

※申込締切は6月3日（金）です

健康づくり推進員～各地区での活動～

今回は、行政センター地区の活動を紹介します

琴海・外海地区交流会



【琴海】10月22日「ながさき笑いヨガ」倶楽部の岩本千恵子さんを招いて開催しました。

普段はそれぞれの団体に琴海の健康づくりに活躍しているみなさんが、笑いの効果で心も体もほぐれ、一瞬のうちに距離が近くなりました。

(11名参加)

【外海】3月10日

「外海地区の健康は今どんな状況？」の学習をした後は「笑いヨガ」で交流しました。



童心にかえったように盛り上がりリフレッシュできました。「老人会などでも取り入れたい。」などの声があがっていました。(15名参加)

三和地区交流会

「運動のきっかけづくりをしたい」という声をきっかけに、10月15日に中垣内先生をお招きし、ノルディックウォーキング体験を行いました。最初は杖だったポールも交流会の最後には、みなさん上手に使いこなされていました。

(33名参加)

ポールを使うと背筋がピン歩く姿が素敵です♪



香焼地区交流会



3月9日に香焼で開いた推進員交流会には中垣内先生をお招きしてノルディックウォーキングの体験会を行いました。

天候が悪く室内での実施でしたが、皆で楽しく過ごすことができました。

「ボランティアの自分たちが健康づくりをしたい」と感想が出ました。(19名参加)

また、外を歩いてみたいねー

野母崎地区交流会

5月21日に野母崎恒例のグラウンドゴルフ大会を健康遊具の体験会を兼ねて開催しました。

(9チーム、51名参加)

12月3日に中垣内先生をお招きしてスクエアステップを実施しました。(37名参加)



緊張するなあー
狙うぞ！ホールインワン！

次は、どんなステップかなあ。ワクワクドキドキ！
頭も一杯使うから楽しいです！



春の交流ウォーキング

平成27年5月14日、伊王島の沖ノ島一周コースを「ミッションウォーキング」で歩きました。今回のミッションは、「伊王島のみどころ探し!」61人のかたにご参加いただき、楽しく交流しながら伊王島を散策しました。



平成27年度 『長く元気で！交流会』

平成27年9月29日、市民会館文化ホールにて、地域で元気に活動をされている「高齢者ふれあいサロン」「すこやか運動教室」の参加者、「自主グループ」で活動中の方、健康づくり推進員を対象に「長く元気で！交流会」を開催いたしました。



積極的に各団体に活動を行っている90歳以上の方への表彰や、笑顔あふれるレクリエーション、日頃行っている活動について様々な団体より紹介をしていただきました。団体の枠を超えて、楽しい時間を過ごしました😊

健康コーナー in アマランスフェスタ



平成27年10月3日、アマランスフェスタが開催されました。「健康体験コーナー」を開設し、食生活改善推進員やシルバー元気応援サポーターが健康づくりにむけた活動紹介を行いました。また、ウォーキングを通して市民の健康づくりを応援するロードウォークサポーターを中心に、中島川コースのお手軽ウォーキングを実施し、多くの方に参加をしていただきました。