

長崎市健康づくり推進員活動ニュース Vol.5



H28.8.23 (火) 開催
全体学習講演会の様子



長崎県立大学
看護栄養学部栄養健康学科
飛奈卓朗先生

28年度の 主な活動

- 5月に交流ウォーキングを行いました。
- 8月全体学習講演会を開催しました。
- 12月長く元気で交流会が長崎ブリックホールで行われました。
- 各地区交流会を開催しました。



28年度はブリックホールで開催しました！

28年度のテーマは「運動」講師の飛奈卓郎先生に「運動だって薬になります～今日から出来る楽々運動のススメ～」と題して、参加者の運動習慣を効果的に大変身させる運動の仕方、目標設定の考え方について学びました。(237人参加)

全体学習講演会



長く元気で！交流会開催

平成28年12月20日(火)長崎ブリックホールにて介護予防に積極的に参加されている方とその活動を支えるボランティアの皆さんとの交流会の場です。28年度は長崎大学医学部保健学科教授の井口茂先生に「長く元気で！介護予防」をテーマに講話を、音楽健康福祉士の平山愛弓先生に「音楽療法とレクリエーション」をご教授いただきました。また各団体の活動パネル展も行われました。たくさんのご参加、ありがとうございました。(266人参加)



交流ウォーキング

平成28年5月17日(火)新緑の中、交流ウォーキングを開催しました。平成27年にロードウォークサポーターが中心となり新規に開拓した三重地区「多以良コース」を推進員の皆さんと一緒に歩きました。会場で食生活改善推進員琴海支部の方からヘルシークッキーがふるまわれおいしくいただきました。(43人参加)



長崎市健康づくり推進員各地区の活動

【琴海地区交流会】

平成 28 年 7 月 5 日(火) 琴海地区の交流会を開催。「お手玉」の効能と、地域のボランティアとして活動するときの心得等面白おかしく盛りだくさんに伝授してもらいました。この交流会は、琴海地区の健診や健康教室の情報を得てご近所さんを誘い合う機会にもなっています。(24 人参加)



▲高齢者サロンにもぜひ取り入れたいと大好評！
講師は「もってこい長崎レクレーショングループ」
お手玉の会」会長 中島るり子先生

【三重・外海地区交流会】

平成 29 年 3 月 7 日(火) 長崎市レクレーション協議会の吉村正春氏を講師に迎え、交流レクレーションを実施。三重地区では初めての開催でしたが、ラジオ体操後、チーム対抗で動物あてゲーム、カップピラミッド、おはじきじゃんけんなどで盛り上がりました。地域の健康状況を学び、健診や健康教室等を知る機会にもなっています。(11 人参加)



初対面でも大丈夫！所属を超えて
皆さんが親くなるレクレーションでした

【野母崎地区交流会】

平成 29 年 3 月 2 日(木)「運動の楽しさを学ぼう！」をテーマにスクエアステップに挑戦しました。中垣内真樹先生にレクチャーを受け、いざ挑戦！手の動きを加えたり数を数えたりと難易度が上がると皆さん苦戦されていましたが、笑い声が絶えず、とても楽しい交流会でした。(66 人参加)



【三和行政センターエリア地区】

食生活改善推進員交流学習会

平成 29 年 1 月 17 日(火) 講師に料理研究家の脇山順子先生を迎え、長崎の食文化と伝統料理について学びました。ルーツ等今まで知らなかった事をたくさん教えて頂き、とても楽しく学習できました。交流会では、おいしい食事を頂きながら他支部の会員と日頃の活動について情報交換ができました。(42 人参加)



▲講師を囲んで参加者の皆さんと。



【中央部各地区合同学習交流会】

平成 29 年 1 月 20 日(金)に東部・南部地区、1 月 31 日(火)に、北部・西部地区合同の学習会を開催しました。

全体学習講演会でご講話いただいた長崎県立大学の飛奈卓郎先生をお迎えし、「自宅で続けられる効果的な運動」の実践編として、台を使用したステップアップ運動について、ご指導いただきました。

実際に、脈をとりながら自分に効果的な運動強度がどのくらいか体験しながら学ぶことができました。

写真(上)：東部南部地区 40 人参加

写真(下)：北部西部地区 86 人参加



健康づくり推進員のうち今回は3団体を紹介します！

食生活改善推進員

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、自分や家族の健康を地域の健康につなげる活動を行っています。地域の公民館等で料理講習会を開催したり、イベント等に出向いていき、市民に健康的な食生活について普及活動を行っています。



「ねんりんピック
ながさき 2016」
野菜の計量体験
コーナー
H28年 10月

養成講座を開催します。
詳細は広報ながさき6月号
をご覧ください。一緒に食
生活改善の活動をしません
か。担当：健康づくり課
(☎829-1154)



精神保健福祉ボランティア

保健所では、在宅の精神障害者の方の社会参加や社会復帰をすすめるためにレクリエーション・料理・制作等のグループ活動（ソーシャルクラブ）を市内各地で行っています。「自分が
できる時に、できることを！」
をモットーにボランティアの皆
さんには参加の方の見守りや、
できない部分の手助けをしてい
ただいています。

担当：地域保健課

(☎829-1153)

市内各地で
47名のサポ
ーターが活躍中
です！



入所している
方とのお話し



市内30か所
の施設で約
50名のサポ
ーターが活躍
中です！

介護施設ボランティア

長崎市内にある介護施設に訪問して、施設に入所している方の話し相手やレクリエーション、施設の行事などのお手伝いを行うボランティアです。



養成講座を開催しま
す。詳細は広報ながさき
6月号をご覧ください。
ボランティア活動の実際
や活動に必要な知識を学
びます。一緒に活動しま
せんか？
担当：高齢者すこやか支
援課 (☎829-1146)

各団体に興味がある方、一緒に活動してみたい方などは、担当課までご連絡ください！

ラジオ体操を普及して下さる

「ラジオ体操サポーター」を募集します！

ラジオ体操サポーターとは
健康づくり推進員のみなさまが日頃行われている地域活動
の中で、参加者に対しラジオ体操を指導する方です。

例えば）・お手軽ウォーキングの準備運動として
・高齢者ふれあいサロンのはじまりの運動として



サポーターになるには・・・

- ・市が開催するラジオ体操講習会を受講します。秋開催予定です。
- ・継続的に地域でラジオ体操に取り組める方に、サポーターのユニホームとしてラタ坊「シャツ」をお渡しします。



H28年 秋季講習会の様子



「ラジオ体操坊や」

※長崎市健康づくり推進員とは、次の9団体に所属する「健康づくり関連ボランティア」の皆様の総称です。

- ・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
- ・琴海地区健康づくり協力隊
- ・あじさいサポーター
- ・シルバー元気応援サポーター
- ・高齢者ふれあいサロンサポーター
- ・認知症サポートリーダー
- ・介護施設ボランティア

長崎市健康づくり推進員 事務局 健康づくり課 近藤、高田 ☎ 095-829-1154