

気軽に参加を! グラウンドゴルフ /



長嶋 孝尚さん

毎月1回(回覧・掲示で案内)小菅ヶ谷公園グラウンドにて10時~12時(雨天中止)に開催しているグラウンドゴルフ。予約不要、手ぶらで誰でも気軽に参加できて大好評! 楽しい雰囲気プレー! 新型コロナ禍において、万全の対策を取り、大会を開催。当日は晴天に恵まれ、幅広い年代から多数ご参加いただき、大いに盛り上がりました。



小菅ヶ谷地区

「はまレクの日」開催目指して /



深井 陽子さん

「はまレクの日」として、毎月第2土曜日に、はまちゃん体操と簡単なゲームで楽しみながら、身体を動かす健康づくりを行なっています。今年は新型コロナウイルスの影響で「はまレクの日」開催ができないため、保健活動推進員が専門講師の講義を聞く研修会を行い、開催に向けた準備を進めています。開催については、自治会町内会の掲示板などでお知らせします。



笠間地区

料理講習会で楽しく元気に! /



森 ひさ子さん

毎年、メインの自主事業として料理講習会を行っています。講師の先生をお迎えし、「健康寿命を伸ばすには栄養も大切!」をテーマに賑やかに楽しんでいます。野七里ケアプラザで開催しています。



増田 美恵子さん

上郷東地区

体力! 健康維持! /

ウォーキングに力を入れてきた豊田地区。コロナ禍ではありますが、毎月1回、9時30分から12時頃、近隣をみんなでウォーキングしています。近場のコースでも、意外な発見や新しい発見があって楽しいですよ! 都合の良い時にいつでも参加してください。申込、会費は不要です。情報は自治会町内会の掲示板でご確認ください。



豊田地区



松田 正子さん

編集委員が紹介する /

保活

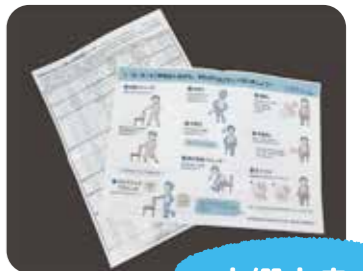
わが地区の保健活動推進員一押し活動情報!



渡辺 八重子さん

自粛の中での健康づくり /

写真の左側の資料は、2年前に全戸配布した約100の健康サークルの紹介です。今年はその活動も、外出の自粛も続き、皆さんの体力低下が危惧されます。そこで、「自宅でも出来る体操」として、横浜市の「ハマトレ体操」をA3版に編集し、連合町内会との連携で全戸配布しました。



本郷中央地区

ミニ健康チェック、歯と口の健康講座も開催! /



藤江 節子さん

目標は、保健活動推進員自身が今よりも健康になり、周りの方々も一緒に健康になっていただくこと。「健康チェック」を行う中で、毎回の測定結果を記録し、変化を見たいという要望が寄せられ、「健康通帳」を作成しました。桂台地域ケアプラザで年3回(第3日曜)「世代間交流サロンぬくもり」や、野七里地域ケアプラザで月2回随時、「のしちり健康作り体操」を行っています。歯科衛生士による「歯と口の健康講座」も開催。みんな仲がよく、明るく元気です!



上郷西地区

丸山 博之さん

いきいき健康づくり /



中川 敦子さん

中野地域ケアプラザ2Fの多目的ホールにて月1回、健康チェックを12:15~12:45、体操を13:00~14:30で開催しています。健康チェックでは、体脂肪、血管年齢などを測定し、また講師の指導のもと、ストレッチ体操や筋トレ・脳トレを行っています。毎月20~30名の参加者があり、大変好評です。詳細は回覧板をご覧ください。



本郷第三地区

保活をやってよかった!!



田中 伸一さん
(区会長・小菅ヶ谷地区)

会社の定年を迎える年に、連合町内会長から声を掛けられて始めた「保活」も18年目。その間、多くの健康づくり活動に参加するたびに、たくさんの方と知り合うことができ、人とのつながりは宝だなと思っています。また私自身「保健活動推進員」の活動を通して今も元気で過ごしています。ぜひ地域の皆さんにも「保活」に参加していただき、活動の楽しさを知っていただければと思っています。

最初は自治会から頼まれて、今は2期目です。保活になってから、健康への関心がずいぶん高まりました。歩数計を申込んでウォーキングポイントに参加するようになり、「けんしん」を年1回必ず受け、AEDや介護講座、歯科などの研修に参加して、健康に関する知識が増えました。今では地域での健康チェックもお手伝いして、皆さんと楽しみながら、自分のためにもなっているなあと感じています。大げさなことではなく、自分のできることを、いいなと思っている健康づくりを伝えています。

斉藤 敏子さん(豊田地区)