

健康づくり推進員ニュース

第3号

H27年3月

第3回

「健康づくり推進員全体交流会」を開催しました！

【テーマ】元気がいちばんたい！ 自分と家族、そしてみんなの健康のために
～はじめよう！ 今の活動にプラスワンする健康づくり～



(管理栄養士 清水文子先生)「毎日プラス1皿野菜を増やす」
野菜のパワー、野菜をたくさん食べる工夫、野菜たっぷり料理を教
わりました。

(長崎大学大学院 地域医療学分野 門田耕一郎先生)
「自己管理ができる重症化予防の推進」
なんと、6割以上の病気は特定健診、がん検診がすぐに役に立つと
いうこと。健診の大切さがわかりました。

(長崎大学医学部保健学科
中垣内真樹先生)

「目指せ！豊かな健康生活 ～運動編～」

加齢による身体の変化は
避けられません。しかし、
日常生活の中で、少し意
識して体を動かすだけで
も、体力や身体機能の維
持につながります。気楽
に、無理せず、楽しく！



あいうえお体操

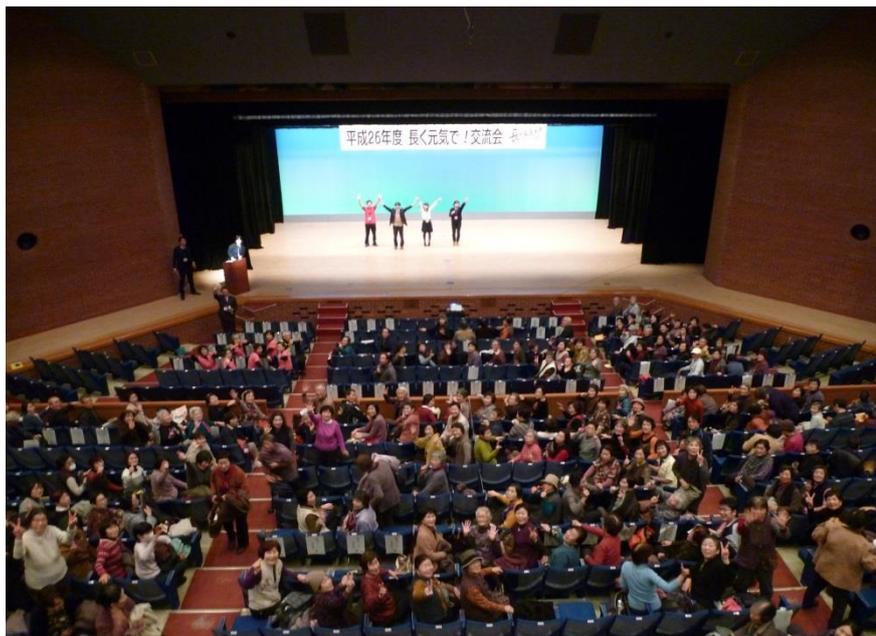
毎日野菜を1品
増やしたい！

朝ドラ見ながら
運動したい！

健診は必ず受け
たい！



平成 26 年度 『長く元気で！交流会』に参加しました



平成 26 年 12 月 10 日、長崎市市民会館文化ホールにおいて「高齢者ふれあいサロン」の参加者、「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。

当日は、総勢 412 名の参加があり、90 歳以上の方の表彰や、「笑いヨガ」、各団体の活動紹介、「軽体操」などを行い、みなさん笑顔の絶えない、とても活気のある会となりました！

健康づくり推進員交流

ミッションウォーキング開催！

伊王島をみんなでワイワイ楽しく♪歩こう！



【日時】平成 **27** 年 **5** 月 **14** 日 (木)

10 : 30 ~ 12 : 00 (受付時間 10 : 00 ~)

【集合場所】伊王島開発総合センター

【コース】沖之島一周コース (4.5km)



お誘い合わせのうえ、みなさんご参加ください！

※ 申し込み方法 :

平成 **27** 年 **5** 月 **11** 日 (月) までに

長崎市コールセンター : **095-822-8888** へお電話ください

長崎市健康づくり課 電話 **829-1154**

各地区での活動の様子を紹介します！

琴海地区交流会



【ノルディックウォーク体験】

長崎大学医学部保健学科の阿南裕也先生を招いて、ポールの使い方やウォーキングスタイルについて学びました。その後は実際に屋外でノルディックウォークの体験！普通のウォーキングとは違い、上半身を使うので思いのほか全身運動になります。お天気も良く汗ばむ陽気でいい運動になりました。（2月24日実施）

野母崎地区交流



【健康笑いヨガでリフレッシュ】

「長く元気で！交流会」の笑いを野母崎で再びという要望があり、「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。91名の参加があり、「久しぶりに思い切り笑いました。」「是非サロンでも取り入れてほしい」という声が多数ありました。（2月26日実施）

三和地区交流会



【高血圧予防最前線】

晴海台クリニックの柴田茂守先生を招いて高血圧の学習会を行いました。学習会後には、生活習慣病の予防について取り組んでいることの見聞交換も行いました。健康の大切さを考えている方が多く、野菜をたくさん食べる、健診を受ける、ウォーキングをしているなどたくさんの素敵な取り組みを教えてくださいました。（3月9日実施）

香焼・深堀地区



【知ろう！考えよう！つながろう！】

7団体、32名のかたが集まり、活動紹介、グループでの交流、体操、話し合いを行い「大変勉強になった」「他の団体も悩みを持っていることがわかった。今後も交流して解決したい」「楽しかった」「食改とサロンで交流したい」などにぎやかに交流、最後に講師の本田勝一郎先生から「健康づくり推進員は長崎の宝ですね！」という嬉しい言葉をいただきました。（3月10日実施）

【高島で集まろう！語ろう！つながろう！】

認知症医療疾患センターの宮川由香先生をお招きして、認知症の学習会を行いました。「認知症の話は何度聞いても参考になる」「今日の学びを参考に、やさしい気持ちで認知症の方に接していきたい」等の感想が聞かれました。（3月18日実施）

高島地区交流会



健康づくり推進員のうち今回は4団体に注目してみました！

食生活改善推進員

食生活改善推進員は、地域の公民館等での料理講習会の開催や、イベント等への参加を通じて、健康的な食生活について普及しています。また、今年度から新たな活動として、家庭訪問によるみそ汁の塩分チェックを実施しており、地域の方にも喜ばれています。養成講座も毎年開催していますので、あなたも一緒に活動しませんか。

担当：健康づくり課（☎829-1154）



市内 34 か所で高齢者ふれあいサロンが開催されています。
706 名のサポーターが活躍中です！

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社会参加や社会復帰をすすめるためにレクレーション・料理・制作などのグループ活動<ソーシャルクラブ>を市内各地で行っています。

ボランティアの皆さんには、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。養成講座の詳細は広報ながさきに掲載予定です。

担当：地域保健課（☎829-1153）

ロードウォークサポーター

気軽に取り組みやすい「ウォーキング」を普及することによって、市民の皆様の健康づくりを応援しています。

市内には、景観の良いコースをはじめ、ハートストーンを探しながら歩くコースなど、多数設定しており、「お手軽ウォーキング」を通じて、楽しくサポーター活動を行っています。

養成講座は、毎年秋頃に開催しておりますので、詳しくは広報ながさきをご覧ください。

担当：健康づくり課
（☎829-1154）

高齢者ふれあいサロンサポーター

高齢者ふれあいサロン「いきいき にじいろ会」

香焼行政センター内の会議室で毎週金曜日 10:00~12:00 に開催しています。

サロンサポーターとして、おもてなしの心を大切に、一人でも多くの方に来て楽しんでいただけるよう、ゲームや体操、歌など活動内容をサポーターで考え、毎回当番制で担当し実施しています。毎回約 40 名の方が参加し、とても賑やかな会となっています！

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！