

1 食生活改善推進員（ヘルスメイト）



「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の公民館等で料理講習会を開催したり、イベントで野菜の摂取や減塩について広めるなどの活動を行っています。

2 ロードウォークサポーター



「明日の健康づくりは今日の一歩から」を目標に、市内のウォーキングコースを用いて定期的に「お手軽ウォーキング」を開催しています。みんなで楽しくワイワイ歩きましょう♪

3 シルバー元気応援サポーター



高齢者の健康づくりや介護予防を応援しています！地域のサロンや老人クラブなどの活動場所へ出向き、介護予防体操（せ〜のお体操）を紹介しています。

8 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とした話し相手、レクリエーションや季節の行事等のお手伝いをしています。

地域みんなの力を合わせて、ながさを元気に！
私たちは、長崎市健康づくり推進員です！

R8.4.1 現在、8 団体 1,580 人の健康づくり推進員が活動しています

私たちは、長崎市が行う養成講座を受講した健康づくり関連ボランティアです。
地域での活動を通して、長崎のまちを元気にするお手伝いをしています。
あなたも一緒に活動しませんか。

4 あじさいサポーター



長崎市で実施している介護予防事業で、参加者への声かけ・見守り等の支援を通して、参加者が楽しく事業に参加継続できるようサポートしています。

7 認知症サポートリーダー



地域で行われている学習会や会議などを通して、地域住民への「認知症」に関する啓発活動を行っています。実際に地域で活動する・在宅生活を支えるボランティアです。

6 高齢者ふれあいサロンサポーター



高齢者の身近な外出の場として、地域の公民館などで定期的開催されている高齢者ふれあいサロンの企画・運営をしています。運動や手作業、脳トレゲームなど、参加者が楽しく笑顔になれるプログラムを考えています。

5 精神保健福祉ボランティア



在宅の精神障がいのかたの社会参加をすすめるためのレクリエーション・料理・製作などのグループ活動（ソーシャルクラブ）のお手伝いをしています。

長崎市健康づくり推進員やボランティア活動に興味のあるかたは・・・

長崎市東総合事務所地域福祉課（☎095-813-9001）へお問い合わせください。

