

元気づくり広報部通信

第17号

平成30年7月17日発行



Tainai 健康づくりフェア

平成30年6月24日開催



通称
元気ふれあい広め隊(GFH) キックオフ会 平成30年4月11日

キックオフ会のキーワード 元気・ふれあい・楽しむ・火とのつながり・笑顔・広める。
課長挨拶: 18年間続いたほとHOT祭りを模様替えして、新しく健康づくりに特化したフェアが行われた。胎内市では「病気を減らし」「元気増やし」の2軸の健康づくりを行っており、これを応援する市民協働の体験型フェアで、市民265名と100名以上の企画委員など合計400名近い参加があり、沢山のふれあいと笑顔の交流があった。
GFH隊長挨拶: 昨年が「村度を大事にしめ、今年は育ちの森公園づくりの企画シートに「元気だった～」と声をかけられたら「そだね～」と返す挨拶をGFHとして使いたいと思います。
GFH副隊長の大沼和広さん業務繁忙のため、副隊長を辞退されました。後任を委任いたします。大沼副隊長には、ありがとうございます。

アイスブレイク: 私を語る10の言葉をのべ「自己紹介する～ “よめ、たよ～”
平成29年度の振り返りをして、30年度の活動を検討した。
各グループ単位で活動を考え、議論、健康づくりキャラクター

- した結果、イベント内容、日程が決まりました。
 - ・Tainai健康づくりフェア 6月24日(日)
 - ・にこ楽夏のイベント 8月3日(金)
 - ・ウォーキングイベント 9月27日(木)
 - ・にこ楽冬のイベント 12月26日(水)
- ポスターイラスト、ポスターの保険、健康王国の説明。



元気づくりプログラム日程表

7月

- 3日 脳活性化教室
- 4日 健診PR隊
- 5日 ふれあいフェス
にこ楽 畑・花壇・公園づくり
- 6日 HOTふれあい健康会
胎内 いいとこ巡り
- 10日 食を通じ健康づくり
- 11日 育ちの森公園づくり
- 17日 ほとHOT料理 テーマ「お話し料理」
脳活性化教室
- 19日 にこ楽 畑・花壇・公園づくり
- 24日 食を通じ健康づくり
- 26日 にこ楽料理
テーマ「しそ巻き、ひがいのおたけ(団子)」

8月

- 2日 ふれあいフェス
にこ楽 畑・花壇・公園づくり
にこ楽夏のイベント企画会③
- 3日 食を通じ健康づくり
- 9日 ウォーキングイベント企画会②
- 17日 HOTふれあい健康会
- 22日 ほとHOT料理
テーマ「夏野菜料理」
育ちの森公園づくり
- 23日 にこ楽 畑・花壇・公園づくり

3日 にこ楽夏のイベント!!

9月

- 4日 胎内いきいき脳活クラブ
- 6日 にこ楽 畑・花壇・公園づくり
- 7日 HOTふれあい健康会
育ちの森公園づくり
- 12日 にこ楽料理
テーマ「お話し料理」とお菓作り、
ほとHOT料理
テーマ「ポップクッキング」
胎内いきいき脳活クラブ
- 13日 にこ楽料理
テーマ「お話し料理」とお菓作り、
ほとHOT料理
テーマ「ポップクッキング」
胎内いきいき脳活クラブ
- 18日 胎内いきいき脳活クラブ
- 19日 ウォーキングイベント企画会③
- 20日 ふれあいフェス
- 26日 ウォーキングイベント 準備

27日 ウォーキングイベント

★おたけのお茶会は、第2・4火曜日に にこ楽胎内にて活動いたしますよ (8月4日はお休みです)

産業文化会館で、1回目の「Tainai 健康づくりフェア」が行われた。18年間行われてきたほとHOT祭りを模様替えして、新しく健康づくりに特化したフェアが行われた。胎内市では「病気を減らし」「元気増やし」の2軸の健康づくりを行っており、これを応援する市民協働の体験型フェアで、市民265名と100名以上の企画委員など合計400名近い参加があり、沢山のふれあいと笑顔の交流があった。

ほとHOT中条や、にこ楽胎内などで活動する15のプログラムと医療施設など4つの団体が参加し、18のコーナーがあり、それぞれ趣向を凝らした楽しい体験と学びが出来ました。スタンプラリーやとてよく、いろんな所でスタンプを貰い、景品をもらってみんな笑顔だった。

行列の出来た所は、血圧、血糖、認知症検査、血管、脳年齢検査など、自分の健康に対する気付きを貰う所だった。子供には「あいちゃんのカーラ儀」の寸劇や、「ピカピカ劇団」の上演など、いずれも健康への大切さがわかる企画だった。初めてのフェアであり、最初とまどいもあったが、みんなの元気を増やし、大成功の内に終わることが出来た。ただ、プログラムに参加できない人達への健康へのフォローは?や、胎内市民にどのように広げられるかなど課題は残った。2回目からの、次年度の健康フェアに期待をしたい。

参加者の声

- ・森田さん(69) 娘さん(45) 子孫ちゃん(2才4ヶ月)・・・世代を超えて楽しめた。健康に焦点を絞って、為になることが一杯。素晴らしい目からうろこだった。
- ・石井さん(72) 自分の健康に自信がなく、今日来て元気をもらいました。母の介護がありプログラムに参加できなくて残念。
- ・榎本さん(71) 大勢人がいてびっくりした。企画もいいし来てよかった。これをずっと継続できるように、続けてほしい。
- ・宮瀬の女性(70代) 認知症の検査を受けることが出来てよかった。自分の検査結果が年齢より若く出ると嬉しかった。大勢のスタッフが働いているのがよかった。
- ・東本町女性(78) いろんな人に来て元気をもらいました。前向きになりました。
- ・松田さん(60代) 稀央ちゃん(3)「あいちゃんのカーライス」野菜を食べようね。のメッセージが届いた。いい劇だった。
- ・黒川女性(71) 笑顔で企画委員が対応してくれた。自分も笑顔になれた。元気な胎内市になる。



発行: 元気づくり広報部
問い合わせ先: 健康づくり課
☎44-8680

元気づくりプログラム

健康に過ごすためには「病気を減らすこと」と「元気を増やすこと」が大切です。この2軸の健康づくりを体感できる活動が元気づくりプログラムです。今回は15の全てのプログラムの最近の活動状況を紹介します!! 一緒に楽しみながら健康づくりをしませんか??

元気づくりPR隊



市民協働で健康づくりや元気増やし活動を行っている「元気づくり広め隊」の事を広く皆様に知ってもらうための活動をしています。念願の歌と体操ができて、おひらめしました。

元気づくり広報部



年4回「元気づくり広報部通信」を発行しています。いろいろなイベントを取材し手書きの新聞を作っています。文章を書くのが好きな方、一緒に活動しませんか?



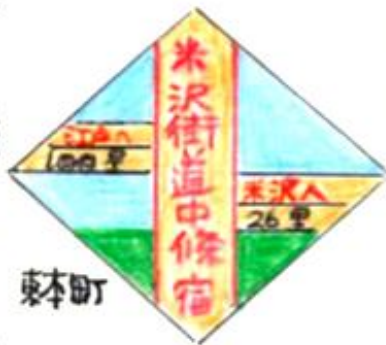
ほとふれあい健康会
4月6日は総合体育館から赤川霞堤公園まで約4kmを、5分咲きの桜を見ながらウォーキングしました。九スホのウォーキングは「自分のペースで」自由解散が魅力です!!

健診PR隊

市民に健診を身近に感じてもらおうために特設健診に来た市民に健康スラッシュの国語的ながらがん健診をPRします。7月の健診でも活動します。



胎内いいところ巡り



東本町

ポケットパーク

ウォーキングしながら市内の魅力ある名所旧跡を再確認できるようなウォーキングマップ作りをしています。

ふれあいキルト



4・5月は初心者月間として新しい仲間と一緒に作品を作ります。作戦は大成功!仲間もふえ、和気あいに活動して仲間が良いたが自慢です!!

食を通して健康づくり



畑づくりを通して食の大切さや収穫の楽しさ、調理の楽しさ、みんなで体験し、健康づくりをします。

育子の木 公園づくり



月1回の草とり。春と秋の植え替えを行なうながら参加者と楽しく語り、たぐいほ。おいしい食事と百りの会です。

きらり四季の飾り



子育て支援センター「きらり」のガラス窓に四季を感じるかわいい飾りつけをして、6月は「お祭り」(メロウ)と「海中」(外が)をテーマに夏の飾りを作り出した。見や〜!!

にこ楽料理



地元のおかあさんが先生になり、身近な食材を使う。アットホームな料理教室です。たまにプロの方か先生に

にこ楽畑・花壇・公園づくり



自然を生かした公園づくり。にこ楽で利用できる野菜づくり。本格ピザ作りのピザ窯。ここで焼いたピザの味は格別です。楽しみましょう。

ほとHOT料理



食糧工人が、献立の企画から料理教室当日の先生までやっている。かぶらな教室です。みなさんの参加をまします。

ピカもぐ劇団☆



今年6月に市内の全国どこの健康劇を上演!! 園児は目をキラキラせながら歌ったクイズ=答と大盛り上がり!! 現在高齢者向けの劇を作成中。

胎内いきいき脳活クラブ



脳トレ脳いきいき体操、レクリエーションは必ず通い「脳と活性化するプログラムです!!」にこ楽胎内で活動しています。今年5~7月に脳活教室を開催中!! 脳トレが大好きなのは脳への刺激になります。みんなが大笑いしながら楽しんでからチャレンジしましょう!!

みんなのお茶や



手作りお茶を作りおもてなしをしています。4月10日「チェリー」の作りをしました。新人で得意なことを教えあっています。ここでみんなに会えてお話し出来るから楽しい。」との事です。