

# 元気づくり広報部通信 第4号

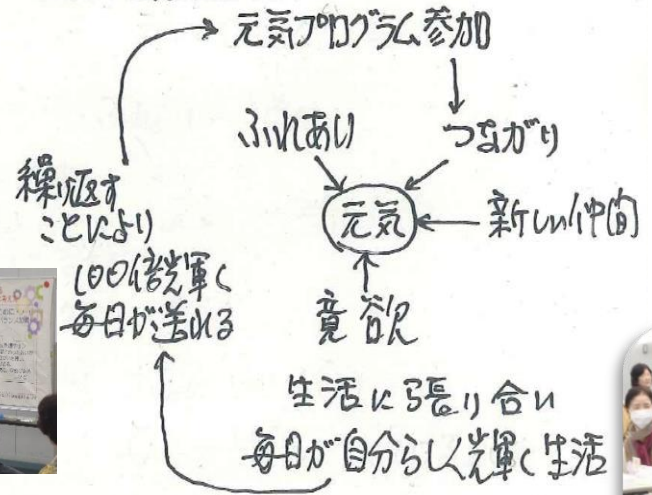


## 元気づくりプログラム研修会

2月25日「元気づくり活動の車輪を上げよう！」

～元気づくりプログラムで100倍光輝くあなたの毎日～をテーマにして  
 習慣化指導士の水越真代先生を迎えて研修会を開催しました。  
 前座は職員の方の諸橋さんと佐藤さんが「絶好子語で」水越先生の時間が短くなり残念でした。  
 100倍光輝くあなたのために

- 元気づくりプログラム
- みんなの茶や
  - 元気会
  - 季節の飾り
  - ふれあいのキルト
  - 元気づくり広報部
  - ほっとHOT料理
  - ほっとHOT公園づくり
  - 食を通して健康づくり
  - ふれあいて笑って元気づくり
  - ほっと楽料理
  - 畑花壇づくり
  - 公園整備



4月10日 PM1:30から～  
 プログラム企画会があります。  
 大勢の方の参加をお待ちしています。  
 新しい方も誘って下さい。



## 元気づくりプログラム発表会 2月25日 於 産業文化会館

「ほっとHOT中条と」に「楽胎内」を拠点とした市民参画の  
 元気づくりプログラムを実施していることを広くお知らせしたいと  
 PR企画されました。プログラムはふれあひキルト、元気会、四季の飾り、  
 ほっと料理、公園づくり等12もありました。体験あり、展示あり、試食あり。  
 お子様とお内裏様の变身コーナーは大好評!! 参加者からは  
 新しい友達増えたよ! 畑づくりは自宅で応用出来るね。今回内容が  
 よくわかったとお声がありました。  
 次会は時期と内容を再考し、もっと大勢の方に来場いただきたいと思いました。



ズ〜く人気でしたよ!  
 また別バージョンのパネルも作りたいですね



## プログラム発表会記者体験

- 「華やかでゆえ。楽しいプログラムもいっぱい」健康福祉課 須貝課長 (50代 男性)
- 「開会式の各ブース紹介のコーナーで 司会者の女性が鬼のように時間を切りとる姿が面白かった」受付員A (30代)
- 「こんなに楽しい新企画があるのに入場者が少ない。防災無線をのこした活用したい」受付員B (30代)
- 「すっかり童心に戻り、楽しい」団体会長 (70代 男性)
- 「広報のやり、楽しかった。楽しく過ごしている。団体会長代理 (80代 男性)
- 「スゴク楽しい。場内が活気に溢れている。もう少し客数が欲しい」みんなの茶やの (60代 女性)
- 「平日にしては、客の入りもマアア、確定申告といふあたりから 駐車場が混んでは、休日はいい (60代 男性)
- 「梅干体操を最初にやってみたの良かった。壇上にはおかしな人少し残念。ワハハ、坂町の (60代 男性)
- 「印象はとて楽しい。(ほっと楽)のふれあひから運動やウォーキングにも是非参加してみたい」飯角の (60代 女性)
- 「膝を手術して三年たったが スマイル体操が治った。膝の血を風呂でよく揉みこんで良かった。きららの (カタツムリ)の工作も面白かった。楽しくて任侠があるよ」 (60代 女性)
- 「くす玉がスゴク、キレイで感心した。顔出しパネルも面白い。(動物の笑って元気づくり)のコーナーのスクリーンも楽しかったが、胸に下がるコートが少し不足していたよ」 (30代 女性)
- 「一人30秒づつの発表が面白い。感心を持った人から、お礼、体験、子供の身体が良かった、鼓動 (70代 男性)
- 「初めて来たよ、大変良かった、宮瀬の奥様」



記者体験で聞いたことを  
 まとめてみました。  
 記者の質問にお答え頂いた皆様  
 ご協力ありがとうございました!



←取材中です!

## 胃がん(バリウム)・大腸がん検診

今年も検診が始まります。  
 ご自身の健康のため、毎年検診を受診しましょう。  
 とき：4月2日(木)～  
 ところ：ほっとHOT・中条ほか、各指定施設  
 対象：市内にお住まいの30歳以上の方  
 料金：胃がん(バリウム)検診  
 69歳以下 1,200円  
 70歳以上 400円  
 大腸がん検診  
 69歳以下 800円  
 70歳以上 300円

## がん検診に行こう

がんはほとんど自覚症状がないまま進行していきます。  
 がんの早期発見・早期治療のためには、症状がなくても定期的にがん検診を受けることが大切です。  
 早期発見ができれば、早期治療につながります。  
 ご家族や友人を誘ってぜひ、検診会場にいらしてください!



※詳しくは、3月15日号の市報「たいない」をご覧ください。  
 <問い合わせ先>胎内市 健康づくり課 健康指導係 ほっとHOT・中条 44-8680



4月

5月

6月

1日	青ちの森公園づくり...	未定	※詳しくは市報で確認下さい。
6日	キルト	7日	4日
2日	公園整備	21日	ほっと料理... 17日
7日	食を通して健康づくり		
20日	にこ楽ウォーキング	11日	8日
23日	にこ楽料理	28日	18日

※毎月第2、4火曜日は、にこ楽・胎内 みんなのお茶会開催日です。

名人紹介

●にこ楽お茶作り名人 安城勝枝さん  
にこ楽では、ごぼう茶、しお茶、ヤーコン茶、  
マコモ茶、スギナ茶、どくだみ茶、バジルの茶(夏場)  
を作っています。一番人気なお茶は、  
ごぼう茶で、別名若かり茶とか!  
「みなさんがおいしいと言ってくれることが一番  
うれしです」安城



みんなの手づくりです!  
すごく上手ですね~

●漬物作り名人 本間玉枝さん

本間さんは、お茶やさんの日には、いろいろなお漬物を作っています。  
野菜は、にこ楽の畑で取れた  
大根のかりか漬、カブの酢漬、さかのつくだ煮  
にこ楽は、お茶も漬物も、白給、白足でおいしく  
「元気をもらってかえらるのが一番です」本間  
みなさんもぜひ、おいしいお茶と  
漬物を食べれば「にこ楽」へおいで下さい!



ふれあいキルト

紹介コーナー

月1回キルトづくりを通して人とふれあ  
いながら元気になるために活動してい  
ます。長い方だと参加して10年以  
上、短い方でも3年くらいで、総  
15名で活動中。

「友だちに誘われて参加」した方も  
いれば、「5年(ほど)前の無料体験会  
をきっかけに参加」したという方もい  
ました。お互いが先生となり、和気  
あいあい、楽しい半日もすごせます!!  
参加したい方は、ほっとHOT・中茶まで  
ご連絡ください。4月2日に開催し



☆カゴづくり名人☆ ファイル No. 4

このコーナーは、ほっとHOT・中茶とにこ楽胎  
内で、自分の得意な技を、元気づくり事業に  
発揮してくれる名人を紹介するコーナーです。

赤妻さんと坂上さんは、にこ楽・胎内 みんなのお  
茶会で実施しているカゴづくり名人です。黒ツに  
住むお友達から誘われて始め、かれこれ10年以上  
なるそうです。色とりどりのカゴを作ろうと思いま  
したが断念...。また赤妻さんと坂上さんに手とり  
足とり教えてもらいたいと思います。みなさんもぜひ参加してみませんか? 優しく教えてもらえ



☆アクリルタワシ名人☆ ファイル No. 7

遠藤 愛子さんは、にこ楽・胎内 みんなのお

茶会で、イチゴのアクリルたわしづくりに参加したこ  
とがきっかけで、名人になりました。師匠は豊岡の  
八左藤さんです。「大丈夫?」「それでいいよ!!」と優し  
く教えてくれる遠藤さんです。覚えたら、他の人にも  
教えて、人とのつながりを楽しんでいました。楽しく  
あぐにできるので、みなさんににこ楽・胎内へどうぞ♡



冬のにこ楽料理

浅野シェフによる米粉を傷む料理

- 1月 4コマでええ、もちもち生チョコ
- 2月 ピザ、ナン
- 3月 ロールケーキ、ソフトケーキ

毎回申し込みが物々人気コースで、  
初めて参加された方が優先とい  
うことで、いつもの「にこ楽料理」とは、  
雰囲気がかかいました。

浅野シェフ同席の方がいいです!!  
ロールケーキの時は、男性の参加もあり  
また来年も浅野さんに習えよう  
いっしょに♡